

表1 腎臓の重症度ステージと食事摂取基準

GFR(糸球体濾過量)に基づく区分	G1	G2	G3a	G3b	G4	G5
進行度による分類 GFR(ml/分/1.73m ²)	90以上	60~89	45~59	30~44	15~29	15未満
重症度の説明	正常または高値	正常または軽度低下	軽度~中等度低下	中等度低下~高度低下	高度低下	末期腎不全
エネルギー	← BMI 25kg/m ² 未満 →					
食塩	← 減塩 3g/日以上、6g/日未満 →					
たんぱく質	← たんぱく質制限 G3a : 0.8~1.0g/kg/日 G3b~G5 : 0.6~0.8g/kg/日 →					
カリウム	← カリウム制限 G3b : 2000mg/日以下 G4~G5 : 1500mg/日以下 →					

kg : 標準体重

標準体重 : 身長(m) × 身長(m) × 22

日本腎臓学会編「CKD ステージによる食事療法基準2014年版」を基に改編

あなたの塩分チェックシート

No. _____

当てはまるものに○をつけ、 _____年 _____月 _____日 年齢 _____歳 性別：男 女

最後に合計点を計算してください。

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど 	1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど 	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品 		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など 		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ 		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類 	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど 		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？ 	よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？ 	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？ 	人より多め		普通	人より少なめ	
○をつけた個数	3点 × 個	2点 × 個	1点 × 個	0点 × 個	
小計	点	点	点	0点	
合計点	点				

チェック✓	合計点	評価
	0～8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9～13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14～19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

図1 あなたの塩分チェックシート