

「栄養補助食品の選び方」

今回は栄養補助食品の特徴と選び方のポイントをお伝えします。



栄養補助食品は、栄養成分の違いや形態の違いなど、種類がたくさんあって選ぶのに困ってしまうことはありませんか？また、どんな時に利用するのが効果的か、タイプ別の特徴や用途別で知っておくと選びやすくなるので参考にしてみてください。

1. 製品タイプ別 ※製品例は別表を参照

製品タイプ	製品の特徴	製品例
リキャップゼリー	リキャップできるので少しずつ摂取できる	①～⑨
	吸えない方はスプーンや器に移して利用可	
	離水する製品はむせないよう注意	
ドリンク	水分代わりに手軽に摂取しやすい	⑩～⑱
	水分でむせやすい方は注意	
カップゼリー	デザート感覚で食べやすい	⑲～⑳
	開封後は衛生面から早めに摂取する	
	水分でむせやすい方におすすめ	

2. 用途別 ※製品例は別表を参照

用途別	選ぶポイント	製品例
食事が足りているか心配	・摂取しやすいものを1日1個から試してみる	①～⑳
一度に量を食べられない	・少量で高カロリーのものが効率的（濃度が高い製品）	①③④⑨⑱⑲ ⑲⑳⑲
やせてきた	・エネルギーが補給できるものが良い ・主菜（肉・魚など）の摂取量が少なくなってきたら、 蛋白質も多く含まれたものがおすすめ	①～⑳
病態別	※まずは管理栄養士に相談しましょう	
呼吸不全	脂質が多くエネルギーが補給できるもの	①③④⑨⑱⑲ ⑲⑳⑲
腎臓病	蛋白質が過剰にならないよう、蛋白質は控えめでエネルギーのみしっかり補給できるもの、カリウムが少ないもの	⑲⑳⑲⑳⑳⑳
糖尿病	糖質が少なめで脂質・食物繊維が多いもの	①③④⑨⑱⑲ ⑲⑳⑲
嚥下障害	ゼリータイプで離水がなく、学会分類の表示があるもの	①～⑳、⑲～⑲

3. 味の好み

- ▶ 甘いものが苦手
→ コーヒー味、スープ味、豆腐や茶碗蒸しタイプ (①⑨⑭⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒)
- ▶ すっきりしたものが好み
→ フルーツ味、乳酸菌飲料タイプ、脂質の少ない製品など (⑧⑩⑬⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗)

4. 購入方法

- ▶ ドラッグストアや薬局 : 実物を見て1本単位で購入でき価格が安いこともあり。
- ▶ 通販カタログ : 各種メーカーの取り扱いあり種類が多く、お試しセットもあり。
- ▶ 通販サイト : 各メーカー別で商品や病態に関する様々な情報も掲載されている。
 - ・ヘルシーフード : <https://www.healthy-food.co.jp/>
 - ・クリニコ通販 : <https://www.clinico.co.jp/ec/>
 - ・ネスレヘルスサイエンス : <https://healthscienceshop.nestle.jp/blogs/isocal/index>
 - ・日清オイリオオンラインショップ : <https://shop.nisshin.oilligroup.com/>
 - ・NT ネット通販 NUTRI : <https://nt-net.jp/DefaultBrandTop.aspx?bid=all>
(テルモの栄養補助食品はニュートリーへ移管)











5. 利用する目安

- ▶ 食事が足りているか心配な時
→ 1日1本(1個)程度、お好みで
- ▶ 一度にたくさん食べられない時
→ 1日1~2本(個)を間食や水分代わりに少しずつ時間をかけて
- ▶ 体重が減ってきた時
例) 2週間で60kgから58kg(3%以上の減少)
※BMI 25以下の方
→ エネルギーと蛋白質が補給できるもの、1日1~3本(個)
- ▶ 食事量が減ってきた時
 - a. 主食(ご飯・パン・麺類など)がすすまない
→ エネルギーが補給できるもの、1日1~2本(個)
 - b. 主菜(肉・魚・卵・大豆製品)がすすまない
→ 蛋白質が補給できるもの、1日1~2本(個)
 - c. 食事全体量が今までの半量程度
→ エネルギーと蛋白質が補給できるもの、1日1~3本(個)

※上記はあくまで目安です。

詳しくは管理栄養士にご相談ください。

リキャップゼリータイプ

NO.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
写真									
品名	リピメイン400	テルミールソフトM	アップリード*	アップリード mini	パワミナ 200Jelly	メイバランスソフト Jelly	カロリーメイトゼリー	リハたいむ ゼリー	とろっとゼリー
メーカー	ヘルシーフード*	ニュートリー(テルモ)	ニュートリー(テルモ)	ニュートリー(テルモ)	バランス	明治	大塚製薬	クリニコ(森永)	ネスレ日本
味/風味	カフェオレ 枝豆とうふ パナナ コーンスープ*	ヨーグルト ストロベリー	りんご サワー	メロン モモ	バナナ・イチゴ* メロン・オレンジ* ブドウ・サイダー* レモンヨーグルト	はちみつヨーグルト バナナヨーグルト パインヨーグルト 他5種	アップル ライム& グレープフルーツ	マスカット はちみつレモン 甘夏 モモ	コーヒー チョコ
容量	120g	125g	100ml	50ml	120g	125ml	215g	120g	100ml
濃度	1g=3.3kcal	1g=1.6kcal	1ml=4kcal	1ml=4kcal	1g=1.67kcal	1ml=1.6kcal	1g=0.93kcal	1g=0.83kcal	1g=2kcal
エネルギー (kcal)	400	200	400	200	200	200	200	100	200
水分 (g)	64.8~65	80	43	22	75.7	95	-	94.8	70
蛋白質 (g)	5.2	6.0	14.0	7.0	6.0	7.5	8.2	10.0	8.0
脂質 (g)	36.7	6.0	21.6	10.8	5.5	5.6	4.4	0.0	8.0
糖質 (g)	11.7~11.9	30.5	36.9	18.5	33.0	29.1	31.2	15.0	25.0
食物繊維 (g)	0.8~1.2		0.5	0.3		2.0	2.0		
ナトリウム (mg)	94~192	100	150	75	-	130	32~43	6	112
カリウム (mg)	10~55	100	150	75	4.4	80	18~58	3	170
カルシウム (mg)	4	117	95	48	5	80	200	5	125
リン (mg)	43	22	135	68	85.8	120	165~175	70	120
鉄分 (mg)	0.6~0.7	1.7	2.5	1.3	-	2.0	-	-	2.0
亜鉛 (mg)	8	2.4	3.3	1.7	-	2	-	-	0.8
食塩相当量 (g)	0.24~0.49	0.25	0.38	0.19	0	0.33	0.08~0.11	0.01	0.28
学会分類2021	2-1	2-1	2-1	2-1	2-1	2-1			
価格(税抜)*	約410円	約200円	約400円	約220円	約160円	約210円	約220円	約240円	約280円
製品の特徴	・少量・高エネルギー ・糖質を抑え高脂質でMCTを脂質の43%配合	・クリーミーな食感 ・大きいタイプのテルミールソフト200gもあり 	・超高濃度。なめらかなとろみ食感	・アップリードの半量タイプ	・エネルギーと蛋白質が摂れる	・ヨーグルト風味のまろやかな味	・バランス栄養食	・たんぱく質(BCAA)やビタミンDを配合した、運動後にもさっぱりとおいしく飲めるゼリー飲料	・ふわとろ食感でまろやかな味わい ・少量でたっぷり栄養が摂れる

※価格は参考です。購入先や購入方法により異なります。

ドリンクタイプ


NO.	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰	⑱
写真									
品名	メイバランスmini カップ	メイバランスmini	エンジヨイクリミール	すっきりクリミール	アイソカル100	プロキュアZ	テルミールミニ/α	テルミールミニ・ Soup	大豆スープ ^o
メーカー	明治	明治	クリニコ(森永)	クリニコ(森永)	ネスレ日本	日清オイログループ	ニュートリー(テルモ)	ニュートリー(テルモ)	カゴメ
味/風味	フルーツオレ・コーヒー バナナ・コンスूप ミルクティ 他 白桃ヨーグルト・他	コーヒー・キャラメル ヨーグルト・ぶどう ストロベリー・バナナ コンスूप・ココア	イチゴ・コンスूप コーヒー・ミルクティ バナナ・ヨーグルト リッチミルク 他	りんご・ぶどう パイナップル はちみつレモン	コーヒー・あずき カフェモカ・バナナ ポテトスूप キャラメル 他	バナナ・あずき イチゴ・コーヒー みかん・ヨーグルト ミルクキャラメル	コーヒー・麦茶 バナナ コンスूप イチゴ・抹茶	トマトスूप クリームシチュー 和風鰹だし	鶏だし 味噌
容量	125ml	125ml	125ml	125ml	100ml	125ml	125ml	125ml	100ml
濃度	1ml=1.6kcal	1ml=1.6kcal	1ml=1.6kcal	1ml=1.6kcal	1ml=2kcal	1ml=1.6kcal	1ml=1.6kcal	1ml=1.6kcal	1ml=2kcal
エネルギー (kcal)	200	200	200	200	200	200	200	200	200
水分 (g)	93.5~94.1	93.6~94	94	93	70	95.9	94	94	-
蛋白質 (g)	7.5	7.5	7.5	7.5	8.0	10.0	7.3	7.3	5.0
脂質 (g)	5.6	5.6	6.7	0.0	8.0	4.4	7.5	7.5	13.7~13.8
糖質 (g)	29.3~29.7	29.3	26.8	42.1	25.0	30.1	25.4	25.4	13.0~13.4
食物繊維 (g)	2.5	2.5	2.5	2.5			0.6/(α)2.5	0.6	1.7~2.7
ナトリウム (mg)	110~180	110	110	0~80	108~137	250~270	100~175	210	168~175
カリウム (mg)	170~200	120~200	179	-	170~180	10~18	100/(α)150	100	85~87
カルシウム (mg)	120	120	138	-	125	10~14	90/(α)120	90	11~12
リン (mg)	140~150	140~150	129	-	120	92~96	90/(α)80	90	60~61
鉄分 (mg)	1.5	1.5	1.5	1.5	2.0	7.1	1.7/(α)2.4	1.7	0.6
亜鉛 (mg)	2	2	1.4	1.4	0.8	7.1	2.4	2.4	0.4
食塩相当量 (g)	0.28~0.46	0.28~0.46	0.28	0.28	0.27~0.35	0.6~0.7	0.25~0.44	0.53	0.4
学会分類2021									
価格(税抜)※	約230円	約180円	約190円	約190円	約130円	約165円	約190円	約190円	約145円
製品の特徴	・持ちやすく飲みやすいカップタイプ。移し替えも簡単。 ・ミルクティ(白蓋)と発酵乳仕込みシリーズ(青蓋)があり。	・飲みやすいミルクティ。比較的安価でコンパクト。 ・ぎゅつとminiは100mlで同じ栄養がとれる。	・バランスよく栄養補給できる。比較的安価でコンパクト。	・脂質0gでクリアタイプ。すっきりとして飲みやすい。 ・ジュレタイプあり 	・少量飲みきりサイズでバランスよく栄養補給できる。味が多彩。紙ストロー付き。	・BCAA2000mg・鉄・亜鉛各7.1g、MCT2g配合	・飽きのこない味。 ・αは食物繊維・オリゴ糖を配合	・甘くない食事に合うスープ味。	・大豆の味を活かした甘くないスープ。少量高カロリー。

※価格は参考です。購入先や購入方法により異なります。

カップゼリータイプ

NO.	⑱	⑳	㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	㉖
写真								
品名	アイソカルゼリー ハイカロリー	ブイクレスCP10ゼリー	プロテインゼリー	エンジョイMCTゼリー	小さなハイカロリーゼリー	えねぱくゼリー	プロキュアプチプリン	ソフトアガロリー
メーカー	ネスレ日本	ニュートリー	バランス	クリニコ(森永)	クリニコ(森永)	キッセイ薬品工業	日清オイリオグループ	キッセイ薬品工業
味/風味	スイートポテト・あずき チョコレート・黒糖 きなこ・コーヒー レアチーズケーキ他	ミックスフルーツ ルビーオレンジ	赤ブドウ・メロン ミックスフルーツ パイン&オレンジ 他	あずき・コーヒー プリン・バナナ イチゴ・モモ	リンゴ・モモ レモン・イチゴ バナナ・焼き芋	白ぶどう・リンゴ トロピカルフルーツ グレープ・オレンジ メロン	キャラメル バナナ あずき	パイナップル・メロン 洋梨・マンゴー キウイ・ゆず アセロラ・ぶどう
容量	66g	80g	74g	72g	40g	84g	40g	83g
エネルギー(kcal)	150	110	100	200	100	125	83	150
水分(g)	38	53	47.9~48.1	38~38.1	20.3	52.3	25.3	45.3
蛋白質(g)	3.0	12.0	7.2	4.0	5.0	5.0	5.0	0.0
脂質(g)	7.9	0	0	13	4.4	0	5	0
糖質(g)	16.8	15.5	18	16.8	10.2	26.3	4.4	37.5
食物繊維(g)								
ナトリウム(mg)	59~75	38~39	-	7~37	4~22	27	28~54	0
カリウム(mg)	6~26	13/-	2.4~30.3	21~54	-	6	62	2~11
カルシウム(mg)	-	75	200	8~36	-	-	16	100
リン(mg)	28~46	7/-	8.6~10.8	6~31	-	70	23	0~3
鉄分(mg)	-	5	5	-	-	-	7	-
亜鉛(mg)	-	12	5	-	-	-	7	-
食塩相当量(g)	0.15~0.19	0.08~0.19	0.03~0.04	0.01~0.14	0.01~0.06	0.07	0.07~0.14	0
学会分類2021	1j	0j*	1j	1j	1j	1j	1j	1j
価格(税抜)※	約140円	約190円	約120円	約180円	約150円	約130円	約170円	約120円
製品の特徴	・多彩な味で手軽にカロリーアップ。 ・ミネラルプラス・Argiニースもあり	・高蛋白質でコーゲン・パンプキッド・ビタミン・ミネラル配合。 *ミックスフルーツのみ	・蛋白質・ミネラル・ビタミン配合。	・高カロリーでMCT6g配合。	・小さく無理せず食べられる。	・エネルギーと蛋白質を手軽に摂れる。	・少量で無理なくエネルギー・蛋白質・鉄・亜鉛が補給できMCT配合。	・たんぱく質がゼロで高カロリー。腎臓病の方向け商品。

※価格は参考です。購入先や購入方法により異なります。

その他のタイプ							腎疾患用		
NO.	⑳	㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	㉖	㉗	㉘
タイプ	スティックゼリー	カップアイス	茶碗蒸し	豆腐	粉末スープ	カップゼリー	ドリンク	ドリンク	ドリンク
写真									
品名	スティックゼリー カロリータイプ	メイバランスアイス	茶碗蒸し	高カロリー豆腐	たんぱく質が とれるスープ	プロッカZn	リーナレンLP	レナジ- ^{bit}	元気ジンジン
メーカー	林兼産業	明治	クリニコ(森永)	井村屋	クノール	ニュートリー	明治	クリニコ(森永)	ヘルシーフード
味/風味	マスカット・バナナ コーヒー・オレンジ ヨーグルト	バニラ イチゴ チョコ	かつお・ゆず ホタテ・まつたけ カニ・とり		コーンクリーム ポタージュ	オレンジ・リンゴ モモ・グレープ 甘酒・イチゴ ゆず・コーヒー	コーヒー	コーヒー 乳酸菌飲料	アップル・レモン ホワイトウォーター コーヒー グレープ
容量	14.5g	80ml	80g	75g	29.2g/26.1g	77g	125ml	125ml	100ml
エネルギー (kcal)	80	100	100	100	130/110	80	200	150	125
水分 (g)	4.1~4.8	37.7	58.3~58.6			57.7	94.8	101	77.7~78.4
蛋白質 (g)	0.0	3.7	5.0	4.7	8.0	6.2	2.0	0.9	0
脂質 (g)	8.7~9.1	3.4	3.3	8.2	3.6/2.7	0	5.6	4.2	0~0.4
糖質 (g)	0.9~1.3	13	12.6	1.7	16.0/13.0	13.8	35.0	27.2	29~29.9
食物繊維 (g)		2.5		0.3			2.0	4.0	5.5
ナトリウム (mg)	2~4	42	180~320			34	60	45	1~28
カリウム (mg)	4	120	14~20				60	0~10	2.2~37
カルシウム (mg)	0~1	90	6~7		160	200	60	2.5	0~120
リン (mg)	0	72	19~20				40	5~15	1.1~6
鉄分 (mg)	0	0.75	0.2				3.0	0.1以下	0~0.3
亜鉛 (mg)	0	3	0.1			5	3	3	
食塩相当量 (g)	0.01	0.11	0.46~0.81	0.03	1.0	0.09	0.15	0.11	0~0.07
学会分類2021	1j								
価格(税抜)※	約55円	約110円	約160円	約130円	約110円	約130円	約200円	約120円	約110円
製品の特徴	・少量高カロリーでスプーンにのせやすい。	・栄養が偏った時に、デザートでおいしく手軽に大事な栄養素が一度に摂れる。	・甘いもの、乳製品が苦手な方におすすめ。	・普通の豆腐と変わらない味と食感で栄養価が約2倍。 ・MCT使用。	・蛋白質とカルシウムが手軽に摂れる。	・牛乳が苦手な方の蛋白質・カルシウム補給に。乳アレルギーフリーのゼリー。	・低蛋白質・低カリウム・低リン組成。 ・リーナレンMPもあり。	・低蛋白質・低カリウム・低リン組成。	・エネルギーと食物繊維が補給できる。

※価格は参考です。購入先や購入方法により異なります。

糖尿病の診断基準

血糖値の判定基準

判定区分	空腹時	ブドウ糖75g摂取 2時間後
異常なし ^(注) (正常型)	(正常) 100mg/dL 未満	140mg/dL 未満
	(正常高値) 100~109mg/dL	
予備群 (境界型)	110~125mg/dL (IFG)	140~199mg/dL (IGT)
糖尿病 (糖尿病型)	126mg/dL 以上	200mg/dL 以上

【ブドウ糖負荷試験】

糖尿病を診断するための検査。

75gのブドウ糖溶液を飲み、その後の血糖値の変動から、血糖レベルを正常型、境界型、糖尿病型の三つに分けて判定します。

(注) ブドウ糖負荷試験をせずに空腹時の血糖値だけで判定する場合、100mg/dL以上110mg/dL未満の間は「正常高値」とされ、注意が促されます。高血圧や脂質異常症など他の生活習慣病がある場合には、なるべくブドウ糖負荷試験を受けて、治療の必要性をより正確に判定してもらいましょう。

血糖コントロール目標

※65歳以上の高齢者については「高齢者糖尿病の血糖コントロール目標」を参照

コントロール目標値^(注4)

目標	血糖正常化を 目指す際の目標 ^(注1)	合併症予防 のための目標 ^(注2)	治療強化が 困難な際の目標 ^(注3)
HbA1c (%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

治療目標は年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して個別に設定する。

- 注1) 適切な食事療法や運動療法だけで達成可能な場合、または薬物療法中でも低血糖などの副作用なく達成可能な場合の目標とする。
- 注2) 合併症予防の観点からHbA1cの目標値を7%未満とする。対応する血糖値としては、空腹時血糖値130mg/dL未満、食後2時間血糖値180mg/dL未満をおよその目安とする。
- 注3) 低血糖などの副作用、その他の理由で治療の強化が難しい場合の目標とする。
- 注4) いずれも成人に対しての目標値であり、また妊娠例は除くものとする。

日本糖尿病学会編・著：糖尿病治療ガイド2022-2023、P34、文光堂、2022より

高齢者糖尿病の血糖コントロール

患者の特徴・健康状態 ^(注1)	カテゴリーI		カテゴリーII	カテゴリーIII
	①認知機能正常 かつ ②ADL自立	①軽度認知障害～軽度 認知症 または ②手段的ADL低下、 基本的ADL自立	①中等度以上の認知症 または ②基本的ADL低下 または ③多くの併存疾患や 機能障害	
重症低血糖 が危惧され る薬剤(イン スリン製剤、 SU薬、グリ ニド薬など) の使用	なし ^(注2)	7.0%未満	7.0%未満	8.0%未満
	あり ^(注3)	65歳以上 75歳未満 7.5%未満 (下限6.5%)	75歳以上 8.0%未満 (下限7.0%)	8.5%未満 (下限7.5%)

治療目標は、年齢、罹病期間、低血糖の危険性、サポート体制などに加え、高齢者では認知機能や基本的ADL、手段的ADL、併存疾患なども考慮して個別に設定する。ただし、加齢に伴って重症低血糖の危険性が高くなることに十分注意する。

- 注1) 認知機能や基本的ADL(着衣、移動、入浴、トイレの使用など)、手段的ADL(IADL:買い物、食事の準備、服薬管理、金銭管理など)の評価に関しては、<http://www.jpn-geriat-soc.or.jp/>を参照する。エンドオブライフの状態では、著しい高血糖を防止し、それに伴う脱水や急性合併症を予防する治療を優先する。
- 注2) 高齢者糖尿病においても、合併症予防のための目標は7.0%未満である。ただし、適切な食事療法や運動療法だけで達成可能な場合、または薬物療法の副作用なく達成可能な場合の目標を6.0%未満、治療の強化が難しい場合の目標を8.0%未満とする。下限を設けない。カテゴリーIIIに該当する状態では、多剤併用による有害作用が懸念される場合や、重篤な併存疾患を有し、社会的サポートが乏しい場合などには、8.5%未満を目標とすることも許容される。
- 注3) 糖尿病罹病期間も考慮し、合併症・進展阻止が優先される場合には、重症低血糖を予防する対策を講じつつ、個々の高齢者ごとに個別の目標や下限を設定してもよい。65歳未満からこれらの薬剤を用いて治療中であり、かつ血糖コントロール状態が目標や下限を下回る場合には、基本的に現状を維持するが、重症低血糖に十分注意する。グリニド薬は、種類・使用量・血糖値等を勘案し、重症低血糖が危惧されない薬剤に分類される場合もある。

【重要な注意事項】
糖尿病治療薬の使用にあたっては、日本老年医学会編「高齢者の安全な薬物療法ガイドライン」を参照すること。薬剤使用時には多剤併用を避け、副作用の出現に十分に注意する。

糖尿病がある方は、栄養補助食品の利用で血糖変動が起きる可能性があります。HbA1c7%を超える方は栄養補助食品の利用の可否について、管理栄養士に相談しましょう。



CKDの診断基準

CKD（慢性腎臓病）とは、慢性的に腎機能が低下した状態のことをいい、

- ①尿異常、画像診断、血液、病理で腎障害の存在が明らか、
- ②GFR<60mL/分/1.73m²

のいずれか、または両方が3カ月以上持続した状態と定義されています。

CKDの重症度分類

原疾患	蛋白尿区分	A1	A2	A3
糖尿病	尿アルブミン定量 (mg/日) 尿アルブミン/Cr比 (mg/gCr)	正常	微量アルブミン尿	顕性アルブミン尿
		30未満	30~299	300以上
高血圧 腎炎 多発性嚢胞腎 移植腎 不明 その他	尿蛋白定量 (g/日) 尿蛋白/Cr比 (g/gCr)	正常	軽度蛋白尿	高度蛋白尿
		0.15未満	0.15~0.49	0.50以上
GFR区分 (mL/分/1.73m ²)	G1 正常または高値	≥90		
	G2 正常または軽度低下	60~89		
	G3a 軽度~中等度低下	45~59		
	G3b 中等度~高度低下	30~44		
	G4 高度低下	15~29		
	G5 末期腎不全 (ESKD)	<15		

重症度は原疾患・GFR区分・蛋白尿区分を合わせたステージにより評価する。CKDの重症度は死亡、末期腎不全、心血管死亡発症のリスクを緑色のステージを基準に、黄色、オレンジ、赤色の順にステージが上昇するほどリスクは上昇する。
(KDIGO CKD guideline 2012を日本人用に改変)

日本腎臓学会, CKD診療ガイド2012, 東京医学社: 3, 2012

【表1 慢性腎臓病に対する食事療法基準2014年版】

ステージ (GFR)	エネルギー (kcal/kgBW/日)	たんぱく質 (g/kgBW/日)	食塩 (g/日)	カリウム (mg/日)
ステージ1 (GFR ≥90)	25~35	適切な摂取をしない	3 ≤ <6	制限なし
ステージ2 (GFR 60~89)		適切な摂取をしない		制限なし
ステージ3a (GFR 45~59)		0.8~1.0		制限なし
ステージ3b (GFR 30~44)		0.6~0.8		≦2,000
ステージ4 (GFR 15~29)		0.6~0.8		≦1,500
ステージ5 (GFR <15) 5D (透析療法中)		0.6~0.8		≦1,500

別表

注) エネルギーや塩分量は、適正な量を設定するために、合併する疾患（糖尿病、肥満など）のガイドラインなどを参照して病態に応じて調整する。性別、年齢、身体活動度などにより異なる。
注) 体重は基本的に標準体重 (BMI=22) を用いる。

(日本腎臓学会誌 Vol.56 No.5 2014)



CKDがある方はステージ3aより蛋白質の制限が必要です。腎疾患用の栄養補助食品の利用については管理栄養士に相談しましょう。