



第44回 腎臓病の総合対策の確立 をめざすシンポジウム

2019年3月24日

ハートピア京都

主催：京都腎臓病総合対策推進協議会

共催：京都府医師会

後援：京都府、京都市、京都腎臓医会、京都糖尿病医会、日本腎臓病協会、
京都腎臓病患者協議会、京都腎臓・高血圧談話会、京滋CKD研究会
京都透析食腎臓病食研究会ほか

しおをかるく使って おいしさを引き出す



腎臓病と適塩

おいしく適塩 かるしおのすすめ

平成31年**3月24日**(日) 14:00~16:00(13:30開場)

入場料無料、予約不要

ハートピア京都

京都府立総合社会福祉会館大会議室

京都市中京区竹屋町通烏丸東入清水町375

TEL:075-222-1777

Access

京都市営地下鉄「丸太町」駅5番出口

市バス「烏丸丸太町」下車

管理栄養士・薬剤師相談コーナー

健康グッズ抽選会や食品の展示

もあります



基調講演1

司会：かぎもとクリニック院長 鍵本伸二先生

関西福祉科学大学健康福祉部

福祉栄養学科



教授 **中村敏子**先生

「腎臓病と食塩の深い関係」

基調講演2

司会：京都桂病院栄養科科長 川手由香先生

国立循環器病センター栄養管理室



室長 **平野和保**先生

「おいしく適塩、かるしおのすすめ」

主催/京都腎臓病総合対策推進協議会 後援/京都府 京都市 京都府医師会 京都市教育委員会 日本腎臓病協会

京都腎臓病協会 京都糖尿病協会 京都新聞 KBS京都 (一社)全国腎臓病協議会 京都腎臓病患者協議会

京都透析食腎臓病食研究会 京滋CKD研究会 京都腎臓・高血圧談話会 NPO法人腎臓サポート協会

公益財団法人日本腎臓財団

問い合わせ:京都腎臓病総合対策推進協議会事務局 ☎075-801-3383



司会、進行
京都腎臓病総合対策推進協議会
事務局長 岩井 浩さん



開会挨拶
京都腎臓病総合対策推進協議会会長
神田千秋先生

基調講演1

司会：かぎもとクリニック院長 鍵本伸二先生

関西福祉科学大学健康福祉部
福祉栄養学科

教授 中村敏子先生
「腎臓病と食塩の深い関係」





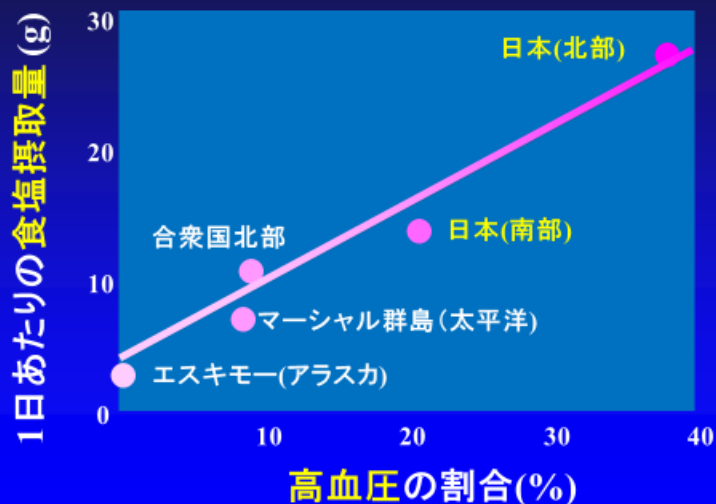
本日の話題

腎臓病と食塩の深い関係 ～人類と「しお」の関わり～

関西福祉科学大学・福祉栄養学科・教授
日本高血圧学会・専門医・評議員・理事
日本腎臓学会・専門医・評議員
中村 敏子

- しおの役割と人類との関わり
- しおと血圧
- しおと腎臓病
- しおの必要量
- 減塩のポイント

しおをたくさん食べると高血圧が増えます (50年前の研究)



Meneely GR and Dahl LK: Med Clin North Am 1961; 45: 271-283.

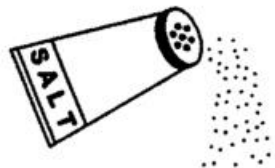
食塩感受性高血圧とは？

- 食塩摂取で血圧が上がり、制限すると血圧が下がる。

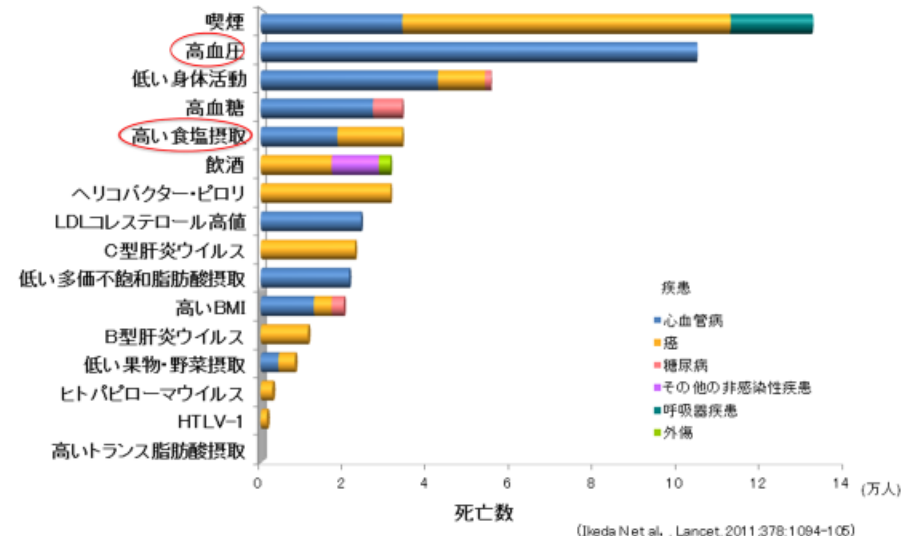
因子	食塩感受性	
	大きい	小さい
年齢	高齢者	若年者
性別	女性	男性
肥満度	肥満者	非肥満者
高血圧の家族歴	あり	なし
糖尿病	あり	なし
腎臓病	あり	なし

食塩と疾病

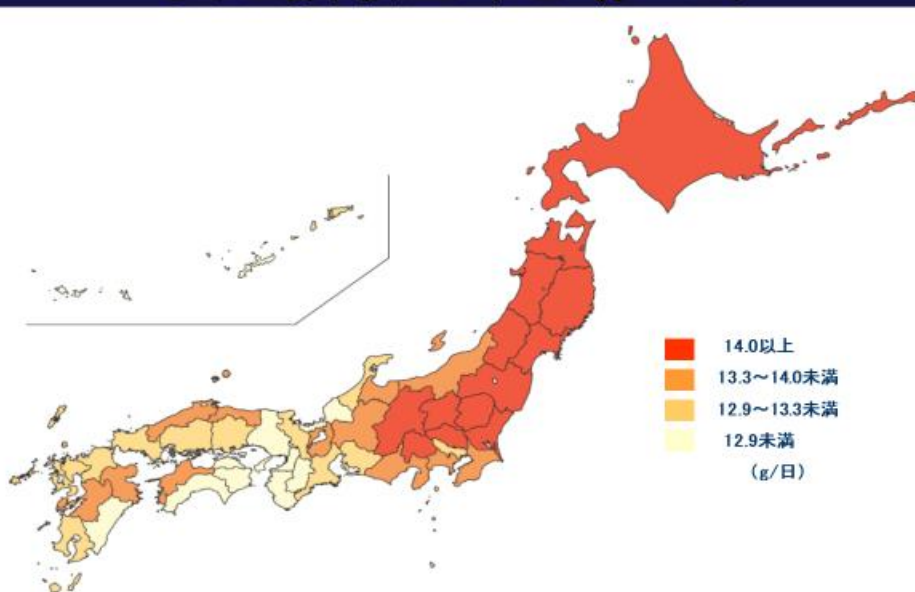
-  胃ガン
-  脳卒中
-  心筋梗塞
-  左室肥大
-  心不全
-  慢性腎臓病
-  腎結石
-  骨粗鬆症
-  気管支喘息



本邦の2020年の非感染性疾患および外因による死亡数への各種リスク因子の寄与（男女計）
高血圧は心血管病による死亡原因のトップである



食塩摂取量（地域ごと）



2020年以降の食塩摂取量の推奨レベル

厚生労働省が推奨している日本人の食塩摂取量の目標値は
男性は 7.5 g/日未満、女性は 6.5 g/日未満
 （日本人の食事摂取基準2020年版）

高血圧と腎臓病の重症化を防ぐための食塩の目標量
 男女とも6g/日未満

日本高血圧学会による高血圧患者さんの減塩目標は
男女とも 6 g/日未満
 （高血圧治療ガイドライン2014、2019）

減塩のポイント基本の5か条

1 だしのうまみを
ベースに

3 すっぱい・酸味が
おいしい

4 食材の塩分を
しっかり活用

2 ピリッと辛みで
塩分カット

5 香りもごちそうのうち!!
ひと手間プラスで
味が引き立つ

血圧を上げないための食生活チェック！

- ① 1日3食きちんと食べる
- ② 夜10時以降は食べないようにする
- ③ 腹八分目を心がけてる
- ④ 味付けは薄味にする
- ⑤ 塩辛などの珍味はほとんど食べない
- ⑥ カップめんなどはほとんど食べない
- ⑦ そばやラーメンの汁は残す
- ⑧ 漬物は食べないようにする
- ⑨ 外食は週1回以下に抑える
- ⑩ 揚げ物はできるだけ食べないようにする
- ⑪ 野菜を積極的にとる
- ⑫ 肉より魚をよく食べる
- ⑬ 納豆などの大豆製品をよく食べる



塩の摂り方を変える試み

- 個人への方策: 個人に減塩を促す。
- 今まで日本で行われてきた方法。
- 個人の取り組み向上には、知識の向上と取り組む事での利点を実感できる仕組みが必要。
- 集団への方策: 社会全体をわずかに改善する
- イギリスの取り組み: 英国中の食パン・シリアル・ケチャップの食塩含有量をごくわずかつつ減量し、国民全体で約1.5g程度の減塩に成功。
- すると、平均血圧・心筋梗塞と脳卒中の死亡率が低下

まとめ

- **しお**は、体に必要なミネラルです。
- しかし、過剰になると**高血圧**に強く関係し、**循環器病**にも関与します。
- 腎臓病では食塩感受性高血圧を呈しやすく、減塩は降圧に有効である。
- **減塩**は24時間を通して血圧を下げ、降圧薬治療中の場合も重要です。
- 日本人の食塩摂取量は減少傾向ですが、まだ多い。
- 国内外で種々の**減塩活動**が推進されている。美味しい減塩食の普及により、さらなる減塩の達成が期待される。

基調講演2

司会：京都桂病院栄養科科长 川手由香先生

国立循環器病センター栄養管理室

室長 平野和保先生

「おいしく適塩、かるしおのすすめ」



お土産に一人ずつ、かるしおスプーン
をプレゼントして頂きました！



おいしく適塩、かるしおのすめ

平成31年 3月 24日(日) ハートピア京都

国立循環器病研究センター 臨床栄養部 栄養管理室 平野 和保

まずは“かるしおチェック”

Yes ならチェックを入れて下さい (チェック1つを1点でカウント)

- ☐ 食べ過ぎに注意している
- ☐ 汁物は1日1杯以下にしている
- ☐ ごはんの友(梅干しや佃煮、つけものなど)は控えている
- ☐ 練り製品、ハム、ウインナーなどの加工品を控えている
- ☐ 外食は控えている
- ☐ うどん、そば、ラーメンなど麺類のスープは残している
- ☐ コンビニ弁当や、市販のお惣菜、インスタント食品は控えている
- ☐ 魚の干物や、明太子などの塩蔵品は控えている
- ☐ 卓上しょうゆやソースは使わないようにしている
- ☐ おせんべいやスナック菓子をひかえている

3点以下・・・頑張っ！ 4～5点くらい・・・もう少し
6点・・・認定まであと一歩 7点以上・・・かるしお生活認定！

かるしおスプーンを使おう



一般の計量スプーンは、大さじ15cc
小さじ5ccの分量を計ることが出来ます。
しかし、それよりも少ない分量の調味
料を計ることはできません。
かるしおスプーンを使えば、最小0.1cc
の調味料を計ることが出来ます。



黄色 1.0cc

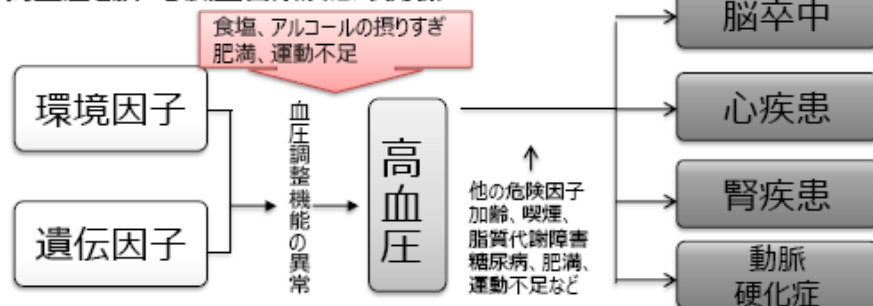


水色0.5cc

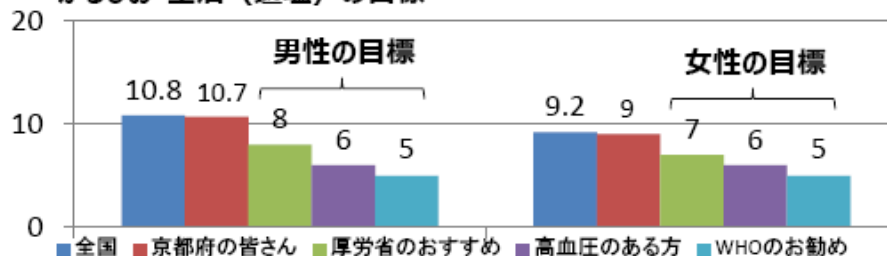


桃色0.1cc

高血圧と脳・心臓血管系疾患の関係



“かるしお”生活(適塩)の目標



かるしおスプーンで計れる調味料の分量(g)

	黄色	水色	桃色
並塩	1.2g	0.6g	0.12g
濃い口醤油	1.2g	0.6g	0.12g
淡口しょうゆ	1.2g	0.6g	0.12g
ウスターソース	1.2g	0.6g	0.12g
トマトケチャップ	1.0g	0.5g	0.1g
マヨネーズ	0.8g	0.4g	0.08g
淡色辛みそ	1.2g	0.6g	0.12g
チキンコンソメ	0.6g	0.3g	0.06g
みりん	1.2g	0.6g	0.12g
酒	1.0g	0.5g	0.1g
上白糖	0.6g	0.3g	0.06g
酢	1.0g	0.5g	0.1g
オリーブ油	0.9g	0.5g	0.09g
バター	0.9g	0.5g	0.09g
すりごま	0.5g	0.3g	0.05g
はちみつ	1.5g	0.75g	0.15g

その他の減塩グッズ



ばたばた醤油さし

かけ醤油の習慣のある方にお勧めです。5滴で約0.2ccです



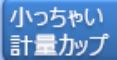
お汁がすくえないスプーン

ラーメンなどの汁を飲まずに具だけをすくうに便利。



醤油スプレー

ワンプッシュ、0.1cc 冷ややかにどうぞ！



小さちやい計量カップ

場所をとらずに収納に便利。調味料の計量にはこれで十分。

標準サイズはこれ

八方だしの作り方



材料
お湯 1.8リットル
かつお節 30g
さとう 30g
しょうゆ 1/4カップ
しお 6g



STEP1



1.8リットルのお湯を沸騰させる。
かつお節を入れてひと混ぜ、一煮立させ、かつお節が沈んだら、火を止めて30秒

STEP2



キッチンペーパーでこします

STEP3



1.3リットルの出汁を鍋に戻して調味料を加えもう一煮立ち

うまみを引き出す調理方法～八方だしの使い方テクニック～

下ゆで



含め煮



漬けこみ



下ゆで・・・炒め物に使う、野菜や薄切り肉を八方だしで下ゆですると、調味料が少なくても美味しく食べることが出来ます。
含め煮・・・煮物も30分程度煮汁に漬けておくことで内部まで塩味が染み込みます。
漬け込み・・・魚や肉などは、八方だしに漬けこみすることで、おいしさが増すだけでなくふっくらとした食感となります。

食塩を減らすポイント！

減塩はなぜむずかしいの？

- ・食塩を減らしている実感がないから？
- ・単位が小さすぎてわかりづらいから？
- ・食塩はおいしいから？
- ・食塩は食品に隠れている？
- ・一人だけ食塩を減らすことはむずかしいから？
- ・食事以外で減塩は無理だから？

見える

おいしく

みんなで

が大切！

見える

調味料は、計って使いましょう。
減塩グッズを使いましょう。
市販食品、調味料の栄養成分表をみましょう。
知らず知らずに食べている食塩を気にしましょう。

おいしく

おいしさを構成する要因を知ることが大切です。
料理に色彩（いどり）を加えましょう。
食べ物の温度と味覚の感じ方の違いを利用しましょう。
料理にたんぱく源の食材を組み合わせましょう。
出汁のうま味を利用しましょう。

みんなで

おいしい減塩食品をつかきましょう。

国立循環器病研究センター
National Institute of Cardiovascular Diseases Center

「かるしお」認定
100件を突破!!

ここにあるもの全部かるしお!

かるしお
やさしく おいしく

現在、かるしお認定商品は198品から57品を販売中!
※2017年9月1日現在の情報です。



閉会挨拶
京都腎臓病総合対策推進協議会理事
川勝秀一先生



管理栄養士による栄養相談
望月貴子氏、澤村敦子氏

薬剤師によるおくすり相談
大橋泰裕氏、三宅健文氏





展示ブースや試供品を数多く御提供いただいた各社



中村先生には塩と血圧、腎臓病について大変分かりやすく教えて頂きました。またかるしおレシピという一大ムーブメントを巻き起こした国循の平野先生には、食塩の上手な控え方の工夫を詳細に教えて頂きました。来年もさらに府民のためになるシンポジウムを開催しましょう！
今年もお疲れ様でした。