

# 監修

## 院内に調理実習室を備える腎臓病専門病院 増子記念病院

院長 両角國男  
管理栄養士 朝倉洋平



本書は慢性腎臓病と診断された方のためのレシピ本です。慢性腎臓病の症状の進行を抑え、腎機能の保護のためには、食事療法が欠かせません。その基本は、

- タンパク質の制限
- 減塩（1日3g以上6g未満）
- 適正カロリー（適正エネルギーの確保）
- カリウムとリンの制限

これは、一般的に健康によいとされてきた食事の常識「低カロリー、高タンパクで野菜をたっぷり食べる」とは逆の考え方で、戸惑うことも少なくないかもしれません。

監修は名古屋にある増子記念病院の院長、両角國男先生です。増子記念病院は、50年近く専門施設として腎臓病治療を行い、まだ食事療法の指導がめずらしかった時代から、調理実習を含むグループ指導を、管理栄養士、医師、看護師で、患者さんとその家族に寄り添いながら実践してきました。ですから、患者さんが何に悩んでいるかを熟知しています。

増子記念病院の、食事療法指導のモットーは次の4つ。

- 無理とがんばりすぎは禁物！
  - 慢性腎臓病は、打ち負かすべき憎い敵ではなく、ともに長くつきあっていく友人である。
  - 栄養計算に神経質になりすぎない。
  - メニューの選択肢は多く！
- 無理なく長く続けることが大前提です。

本書では、増子記念病院の方針をもとに、家庭で使いやすいよう工夫をしています。

- 主菜、副菜、常備菜や保存食、デザート、ごちそうメニューなど合わせて280のレシピを掲載。
- 1メニューごとに1人分の栄養素表つき、計算が簡単。
- 低タンパク、減塩でもおいしく、カロリーもしっかりとれる。

慢性腎臓病のための食事が、日々の楽しい食事になりますように。