

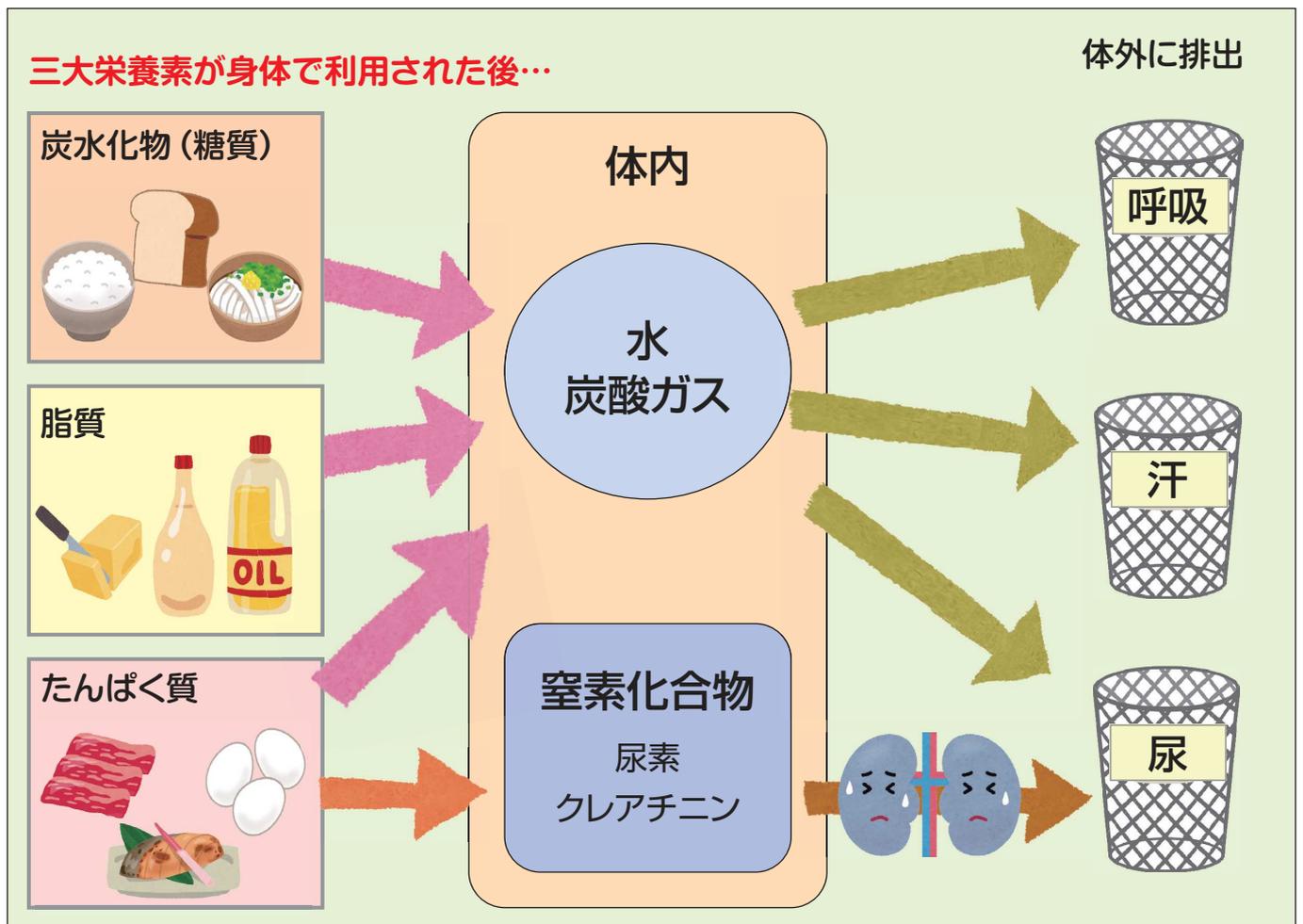
たんぱく質について知ろう

たんぱく質ってなあに？

たんぱく質は炭水化物・脂質とともに三大栄養素と言われ、生きていく上で必要不可欠な栄養素です。主に体の中では筋肉や血液・皮膚・毛髪などの体を作る成分となるほか、酵素やホルモンなどを生成し、体を機能させる働きをしています。

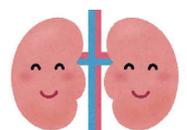
なぜ、たんぱく質を控えなければいけないの？

私たちが食べている食品は「炭水化物・脂質・たんぱく質」からできています。この3つの栄養素が体内で利用されると、「炭水化物」と「脂質」は水と炭酸ガスとなり、「たんぱく質」は水と炭酸ガス以外に尿素やクレアチニンといった『窒素化合物』が生成されます。水と炭酸ガスは呼吸や汗、尿として体外へ排出されますが、『窒素化合物』だけは腎臓でろ過し、尿として体外へ排出するしか方法がありません。つまり腎臓の負担を少しでも軽くするためには、『窒素化合物』の元となるたんぱく質を控えることがとても大切なのです。



やってみよう!

食事を摂るときは「たんぱく質」を控えて、「炭水化物」や「脂質」からエネルギーを摂ることで腎臓への負担が少なくなります。



◆参考:「CKD診療ガイド2012(東京医学社)」[2016/7/1更新]