

たんぱく質の計算方法を理解しましょう

病期	たんぱく質摂取量の上限
第1期	エネルギー摂取量の20%未満
第2期	エネルギー摂取量の20%未満
第3期	0.8～1.0g/kg目標体重/日
第4期	0.6～0.8g/kg目標体重/日
第5期	透析患者の食事療法に準ずる

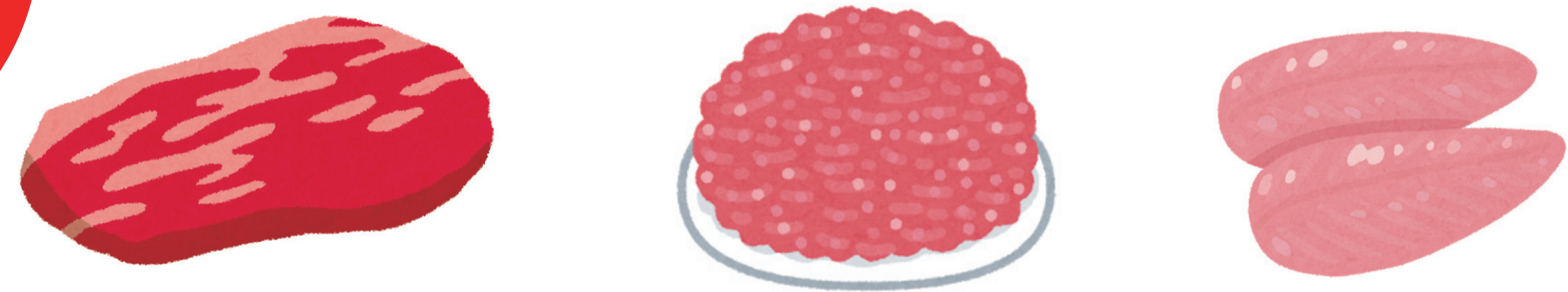
【糖尿病療養指導ガイドブック2025P209～212】

腎臓の病期にあわせた、たんぱく質量を計算する。

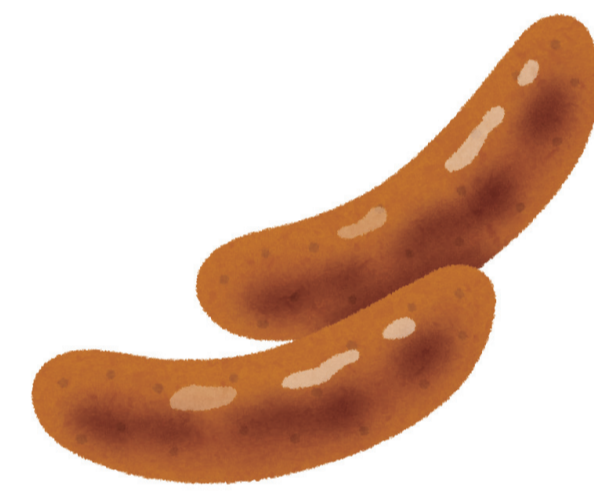
たんぱく質を多く含む食品

★たんぱく質の重量★

肉

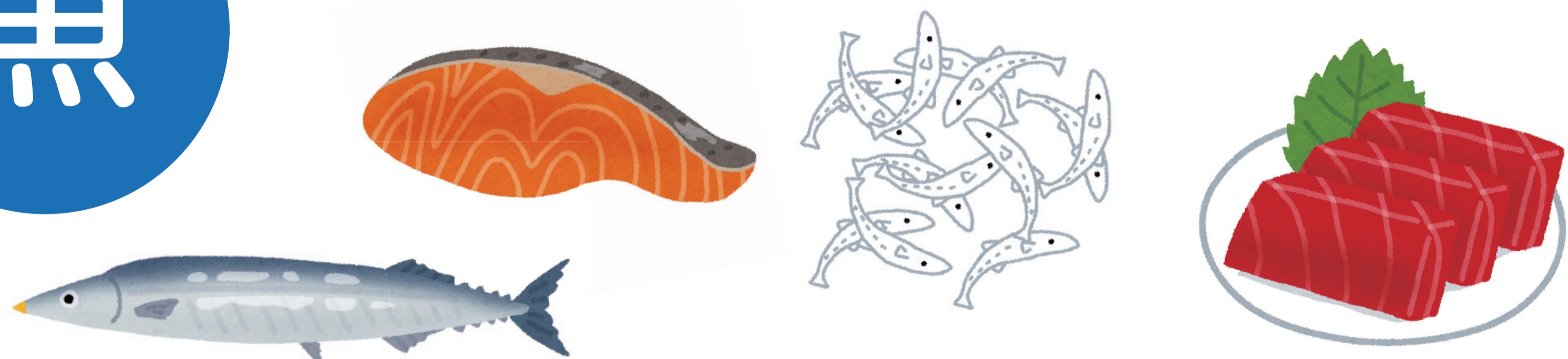


生肉 (100g) 20g



ベーコン1枚・ウインナー1本1.8g

魚



生魚 (100g) 20g



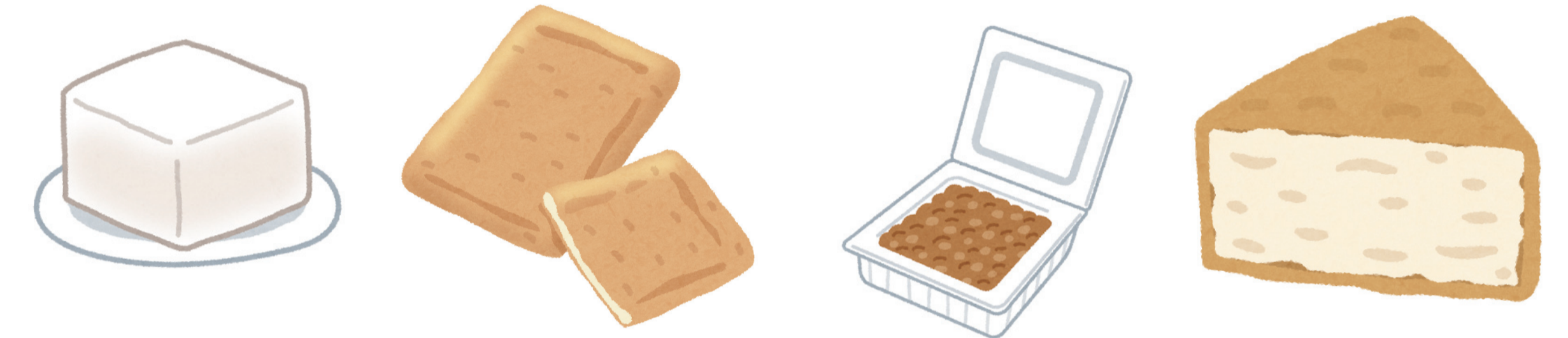
ちくわ (25g) 3g

卵

生卵 (Mサイズ50g) 6g



大豆 大豆製品



豆腐 (もめん) (100g) 6.7g

油揚げ (1枚25g) 5g

納豆 (1P45g) 6.8g

厚揚げ (1枚70g) 7g

牛乳 乳製品



普通牛乳 (200ml) 7g

プロセスチーズ (1個20g) 4g

ヨーグルト無糖 (1個80g) 3g

