

2

3 菅野義彦¹⁾、細島康宏²⁾、石井輝³⁾、和田淳⁴⁾、辻憲二⁴⁾、大西康博⁴⁾、野島一郎⁴⁾、高橋絢子⁵⁾、坂口悠介
4 ⁶⁾、川野祐暉⁶⁾、斎藤知栄⁷⁾、石橋駿⁷⁾、西岡心大⁸⁾、北林紘⁹⁾、玉浦有紀¹⁰⁾、徳丸季聰¹¹⁾、岩田恭宜¹²⁾、
5 遠山直志¹³⁾、石倉健司¹⁴⁾、寺野千香子¹⁴⁾、金子昌弘¹⁵⁾、篠塚俊介¹⁶⁾、蒲澤秀門²⁾、祖父江理¹⁷⁾、脇野修
6 ¹⁸⁾、神田英一郎¹⁹⁾、窪田直人²⁰⁾、森克仁²¹⁾、猪阪善隆⁵⁾、慢性腎臓病に対する食事療法基準改訂委員会.
7

8 1. 東京医科大学腎臓内科学分野

9 2. 新潟大学大学院医歯学総合研究科病態栄養学講座

10 3. 関西電力病院腎臓内科/関西電力医学研究所 腎疾患・血液浄化療法研究部

11 4. 岡山大学大学院医歯薬学総合研究科腎・免疫・内分泌代謝内科学

12 5. 岡山大学病院臨床栄養部

13 6. 大阪大学大学院医学系研究科 腎臓内科

14 7. 筑波大学医学医療系 臨床医学域腎臓内科学

15 8. 長崎県立大学看護栄養学部栄養健康学科

16 9. 新光会村上記念病院栄養科

17 10. 新潟県立大学人間生活学部健康栄養学科

18 11. 金沢大学附属病院 栄養管理部

19 12. 金沢大学大学院 腎臓・リウマチ膠原病内科学

20 13. 福井大学学術研究院 腎臓病態内科学

21 14. 北里大学医学部 小児科学

22 15. 新潟大学医歯学総合病院小児科

23 16. 松戸市立総合医療センター小児科

24 17. 香川大学医学部 循環器・腎臓・脳卒中内科

25 18. 徳島大学大学院医歯薬学研究部腎臓内科学分野

26 19. 川崎医科大学 医学部

27 20. 熊本大学大学院生命科学研究部代謝内科学講座

28 21. 近畿大学奈良病院 内分泌・代謝・糖尿病内科

29

30 本稿は日本腎臓学会学術委員会に設置された慢性腎臓病に対する食事療法基準改定委員会によって作
31 成された。委員会委員は日本腎臓学会会員より選出され、関連する各学会からも委員の派遣を受けた。
32 下記の通り委員会を開催し、分担して執筆したがその内容は他の執筆者の査読によって複数回の修正が
33 なされた。さらに日本腎臓学会ホームページにおいて募ったパブリックコメントによる修正を行ったう
34 えで委員派遣を受けた日本糖尿病学会、日本透析医学会、日本臨床腎移植学会、日本小児腎臓学会、日
35 本栄養士会、さらに多くの栄養関連学会が参加する日本栄養療法協議会に承認を受けている。

36 第1回 2022年11月5日 (web開催)

37 第2回 2025年3月18日 (電子メール)

38 第3回 2025年5月2日 (電子メール)

39 第4回 2025年5月26日 (web開催)

40 第5回 2025年10月29日 (web開催)

41

42 慢性腎臓病に対する食事療法基準（成人）

43 1. 総論

44 CKD の発症や進展には、その原疾患の病態だけでなく、加齢に伴う腎機能低下や、生活習慣病も深く
45 関わっている。したがって CKD 診療には、専門医だけでなく、かかりつけ医やメディカルスタッフも含
46 めた関与が望ましい。そのような中で最近、本邦から多職種連携による CKD 進行の抑制の可能性を示唆
47 する報告があったが、メディカルスタッフの中でも管理栄養士の重要性が示されていた（1）。さらに
48 は、2024 年には慢性腎臓病透析予防指導管理料が算定可能となったが、CKD 患者の腎機能保持、QOL や
49 日常生活活動性の維持において、管理栄養士による栄養指導が重要な一端を担っている。管理栄養士の
50 栄養学的な知識と技術が果たす役割は大きく、CKD の栄養管理においては可能な限り主治医と管理栄養
51 士を中心としたチーム医療のもとで行われることが望ましい。「エビデンスに基づく CKD 診療ガイドラ
52 イン 2023」（2）では、成人の保存期 CKD 患者への多職種による教育的介入は、腎機能低下抑制効果お
53 よび CVD イベント発生減少をもたらす可能性があり、患者の生活習慣改善に多職種が連携して取り組む
54 ことが提案されている。食事療法に関しては、「近年、CKD の領域においても腎保護効果が期待される
55 薬剤が使用可能になってきたが、それらの薬剤の効果を相殺しないよう、日々の CKD 診療における栄養
56 管理が重要である」ことが述べられている。近年の腎臓領域における薬剤の進歩は目覚ましく、これら
57 を併用しながら QOL を維持できる食事療法を行うという考え方が重要である。その際、薬物療法と食事
58 療法のバランスは個々の患者により変化するものであり、患者と家族が主体となる食事療法は適性と環
59 境を考慮して処方される必要がある。

60 日常臨床においては、個々の患者の体格（男女差を含む）や栄養状態に対応した食事療法の実施が求
61 められる。しかしながら、性別による消化吸収代謝の差異はおそらく個人差の範疇に包含され、CKD 患
62 者において摂取量に年齢や性別で差を設ける根拠はない。実際にはそれぞれの摂取量に設定された範囲
63 の中で、日本人の食事摂取基準における年齢、性別による差を参考に、個々の状況に合わせて調整する
64 ことで対応する。

65 以前から、肥満が CKD の増悪の危険因子であることが知られていたが、近年報告されたメタ解析にお
66 いても eGFR の 40%以上の低下、腎代替療法の開始、eGFR<10ml/min/1.73m² を基準とする CKD の進展と
67 BMI>25.0 kg/m² 以上の肥満との関連が示されている。（3）。本邦からも BMI が 21.0～22.9 kg/m² と比較
68 して 27.0 以上では有意な蛋白尿オッズ比の上昇を認めたという報告（4）、さらに最近も BMI>25.0
69 kg/m² の群では BMI 18.5～22.9 kg/m² の群に比較して CKD 発症までの期間が短いという報告（5）、BMI 27

70 kg/m²でCKDの発症リスクが最も高かったという報告（6）が出てきている。以上より、肥満を合併して
71 いる若年者を中心に必要な症例には食事に対する積極的な医療介入が検討されるべきと考えられる。

72 また、わが国の人団に占める高齢者の割合は上昇し、CKD人口においてもその約75%が65歳以上の高
73 齢者であると推計されている（7）。近年、高齢CKD患者において、サルコペニアやフレイルの危険性が
74 指摘されているが、サルコペニアは筋肉量と筋力の進行性かつ全身性の減少に特徴付けられる症候群
75 で、身体機能障害、QOL低下、死亡リスクを伴うものである。そして、筋肉量の低下に加えて、筋力の
76 低下あるいは身体能力の低下を伴う場合に診断される。高齢者においては、医療従事者の「制限」とい
77 う言葉がきっかけで、食事の量や質が低下し、サルコペニアやフレイルに結び付く恐れも高くなること
78 も予想されるが、特にCKD患者においては、サルコペニアの合併頻度が一般人口よりも高く、CKDステ
79 ージの進行とともに増加することが示唆されている（8）。サルコペニアやフレイルといった病態が高齢
80 CKD患者のQOLの低下や生命予後に深くかかわっていること、不適切な食事療法がサルコペニアを助長
81 してしまう恐れもあることから、たんぱく質の摂取を優先する症例もある（9）。少なくとも、そのよう
82 な症例に栄養指導を行う場合には、エネルギーや栄養素摂取量の極端な減少がないかを体重などを指標
83 によく確認する必要がある。すなわち、CKDの食事療法においては、エネルギーおよび全ての栄養素に
84 ついて、これまでに言われていたような画一的な指導は不向きであり、個々の症例をよく把握した上
85 で、その介入の必要性を検討し、適切な管理を行っていく必要がある。さらには何らかの栄養指導を行
86 っても、その後、定期的にモニタリングを行い、主治医と管理栄養士がその効果を検証し、次の暫定的
87 な目標と手段を患者や家族と相談しながら進めていくような診療が望ましい。なお、モニタリングにつ
88 いては「サルコペニア・フレイルを合併した保存期CKDの食事療法の提言」（9）にその詳細が述べられ
89 ており、参照頂きたい。

90 また近年では、CKD患者の多くが糖尿病はもとより、心不全をはじめとする循環器疾患、脂肪肝や肝
91 硬変などの肝疾患、がんなどを合併していることが多い。しかし食事療法における方針が異なる疾患を
92 併存した場合に、どのような栄養管理を行うかについて一定の見解はない。いずれも、CKDの進展予
93 防、各疾患の進展予防、生命予後など、何を目標とするかにより、その目指すべき指導内容や手段は変
94 わってくると考えられる。この問題については、我々の喫緊の課題の一つであり、それぞれの疾患に関
95 連する学会や、栄養関連の学会・団体との詳細な検討を行っていく必要がある。

96 これまでに述べてきたとおり、CKDにおける栄養や食事を取り巻く環境は、以前と比べ大きく異なっ
97 てきたために、「腎臓病だから」、という画一的な管理では正しく対応できないと考えられる。一般的に
98 併存症の多いCKD患者に対する栄養管理を考える場合には、特定の職種のみの判断で行うことは難し

99 く、前述の通り多職種が情報を持ち寄り、それぞれの専門性を活かした取り組みが重要である。現在、
100 本邦では腎臓病療養指導士の取り組みが促進されているが、そういった資格を有する看護師や薬剤師、
101 さらに理学療法士などのリハビリテーション技師による、より一層の栄養管理への寄与が望まれる。
102
103

104 【文献】

- 105 (1) Abe M, Hatta T, Imamura Y, Sakurada T, Kaname S. Effectiveness and current status of
106 multidisciplinary care for patients with chronic kidney disease in Japan: a nationwide
107 multicenter cohort study. *Clin Exp Nephrol.* 2023;27:528–541.
- 108 (2) 日本腎臓学会：エビデンスに基づく CKD 診療ガイドライン 2023: 東京医学社; 2023.
- 109 (3) Chang AR, Grams ME, Ballew SH, Bilo H, Correa A, Evans M, et al. Adiposity and risk of
110 decline in glomerular filtration rate: meta-analysis of individual participant data in a
111 global consortium. *BMJ.* 2019;364:k5301.
- 112 (4) Muneyuki T, Sugawara H, Suwa K, Oshida H, Saito M, Hori Y, Seta S, Ishida T, Kakei M,
113 Momomura S, Nakajima K. A community-based cross-sectional and longitudinal study
114 uncovered asymptomatic proteinuria in Japanese adults with low body weight. *Kidney Int.*
115 2013;84:1254–61
- 116 (5) Okawa Y, Mitsuhashi T, Tsuda T. The Asia-Pacific Body Mass Index Classification and New-
117 Onset Chronic Kidney Disease in Non-Diabetic Japanese Adults: A Community-Based
118 Longitudinal Study from 1998 to 2023. *Biomedicines.* 2025;13:373.
- 119 (6) Kasahara K, Ichikawa Y, Hironaka J, Shinozaki T, Okada H, Nakajima H, Ushigome E,
120 Hamaguchi M, Kurogi K, Murata H, Tsuda E, Yoshida N, Ito M, Fukui M.: Time for a change?
121 Threshold for obesity in contemporary Japanese population. *Metabolism* 2025; 171:156352
- 122 (7) Nagai K, Asahi K, Iseki K, Yamagata K. Estimating the prevalence of definitive chronic
123 kidney disease in the Japanese general population. *Clin Exp Nephrol.* 2021;25(8):885–92.
- 124 (8) Ishikawa S, Naito S, Iimori S, et al: Loop diuretics are associated with greater risk of
125 sarcopenia in patients with non-dialysis-dependent chronic kidney disease. *PLoS One*
126 2018; 13(2): e0192990.

127 (9) 日本腎臓学会. サルコペニア・フレイルを合併した保存期 CKD の食事療法の提言. 日本腎臓学会
128 誌. 2019;61(5):525-55.
129

130 2. エネルギー

131 WHO はエネルギー必要量を「ある身長・体重・体組成の個人が、長期的に良好な健康状態を維持する
132 身体活動レベルのとき、エネルギー消費量との均衡がとれるエネルギー摂取量」と定義している(1)。
133 『日本人の食事摂取基準（2025 年版）』においてもエネルギー摂取量は健康の保持・増進および生活
134 習慣病予防の観点から、必要量を過不足なく充足するだけでは不十分であり、望ましい Body Mass
135 Index (BMI) を維持するエネルギー摂取量 (=エネルギー消費量) であることが重要とされる(2)。エ
136 ネルギー必要量は総エネルギー消費量（基礎代謝量、食事誘導性熱産生、活動時エネルギー消費量の合
137 計）によって規定されるが、身長・体重、年齢、性別、身体活動レベル、環境、身体的・精神的ストレ
138 ス、背景疾患など多因子の影響をうけ個人差が大きい。悪性腫瘍などの一部の慢性疾患では基礎代謝亢
139 進によりエネルギー必要量が増加することが知られている(3)。保存期 CKD 患者 80 例を対象とした検討
140 では、二重標識水法により測定された総エネルギー消費量、あるいは間接熱量測定法により測定された
141 安静時エネルギー消費量について、年齢・性別・体重で補正した重回帰分析の結果、eGFR との有意な
142 相関は認められなかった(4)。また間接熱量測定法を用いた別の報告でも健常者と保存期 CKD 患者の間
143 に安静時エネルギー消費量の違いはみられなかった(5)。しかし、除脂肪体重で補正すると CKD 患者は
144 健常者に比べエネルギー消費量は有意に低値だったとの報告もある(6)。一方で、進行した CKD 患者で
145 は慢性炎症・尿毒症・代謝性アシドーシスなどを背景とした Protein-Energy Wasting (PEW) を呈する
146 可能性があり注意を要する(7)。保存期 CKD 患者における食事療法においてたんぱく質摂取量を制限す
147 る場合、エネルギー摂取量が不足すると窒素平衡が負（異化亢進）になる恐れがある。保存期 CKD 患者
148 6 例を対象とした試験ではたんぱく質摂取量を 0.6 g/kg (実測体重) / 日に制限する際、エネルギー摂取
149 量が 25 kcal/kg (実測体重) / 日以下では窒素平衡が負となることが示されている(8)。低たんぱく食
150 を検証する臨床試験では 30 kcal/kg (理想体重) / 日以上が目標とされており(9, 10)、エネルギー摂取
151 量が不足しないように留意する。

152 個々の症例に対応する食事療法におけるエネルギー摂取量を考える上で、体重は重要な要素のひとつ
153 である。しかし、国内外で使用されている食事療法における「体重」には、標準体重のほかに目標体重
154 や実測体重といった多くの用語があり（表 1）、その定義や用途が統一されていないのが実情である。
155 腎臓領域では 1997 年の「腎疾患患者の生活指導・食事療法に関するガイドライン」(11) ではじめて
156 Body Mass Index (BMI) = 22 kg/m² で規定される標準体重が導入された。この方針は「慢性腎臓病に対

157 する食事療法基準 2014 年版」(12)でも踏襲され現在に至っているが、これを大きく否定するエビデン
158 スがあるわけではない。しかし、その根拠は健診データを用いた横断研究であることに留意する必要が
159 ある(13, 14)。一方で、「日本人の食事摂取基準 2025 年版」では目標とする体重として、18-49 歳：
160 BMI 18.5-24.9 kg/m²、50-64 歳：BMI 20.0-24.9 kg/m²、65 歳以上：BMI 21.5-24.9 kg/m²に相当する体
161 重が設定された。CKD 患者の体重の上限値は BMI 25 kg/m² 未満と同等だが、下限値としては低体重に
162 よる死亡リスク上昇をふまえ、20 kg/m²が提案されている(2)(15)。また、日本糖尿病学会編著「糖尿
163 病診療ガイドライン 2019」では、より個々の症例に対応可能な柔軟な食事療法を可能とするために標
164 準体重の代わりに目標体重という概念が導入された(16)。目標体重は患者ごとの背景（年齢・性別・既
165 往歴・身体組成・生活習慣など）を考慮し個別に設定する体重であり、患者ごとに設定することで行動
166 変容にも寄与する。65 歳未満は BMI 22 kg/m²、65 歳以上は BMI 22-25 kg/m²を目安とするが、特に 75
167 歳以上の高齢者では現体重に基づき、フレイル、ADL、合併症、体組成、身長の短縮、摂食状況や代謝
168 状態の評価を踏まえ、適宜判断する。糖尿病と同様に CKD においても年齢や体格、病態を踏まえた体重
169 の設定を要すると考えられる。さらに、諸外国の CKD の食事療法では上記の標準体重の概念は乏しい。
170 「KDQI Clinical Practice Guideline for Nutrition in CKD: 2020 Update」ではオピニオンとして、患者の実測体重、体重変化歴、浮腫や腹水などの影響が疑われる場合の調整など総合的な臨床的判
171 断に基づいて体重を評価すべきとしている(17)。したがって CKD 患者においては標準体重を基本としつ
172 つ、目標体重、あるいは一定の範囲内に限って患者本人とのコミュニケーションのもとで実測体重を用
173 いることも検討され得る。

175 CKD の発症ならびに重症化には高血圧症、糖尿病、肥満などの生活習慣に関連する疾病がリスク因子
176 となり、それぞれの疾患背景に基づいた食事療法が必要である。特に糖尿病、肥満症については前述の
177 目標体重の考え方方が重要である。糖尿病のエネルギー摂取量は、年齢、肥満度、身体活動量、病態、患
178 者のアドヒアランスなどを考慮し、特に実測体重と目標体重に乖離のある場合は、柔軟に対処する必要
179 がある(18, 19)。目標とするエネルギー摂取量の算出には「目標体重×エネルギー係数」を用いる。エ
180 ネルギー係数は身体活動のレベルに応じて設定され、大部分が座位の静的活動である軽い労作で 25~
181 30、座位中心だが通勤・家事、軽い運動を含む普通の労作で 30~35、力仕事や活発な運動習慣がある
182 重い労作では 35 以上が目安である。目標とするエネルギー摂取量を達成する上で栄養指導は重要だ
183 が、食事調査はエネルギー摂取量を過小評価することがあり注意を要する(20)。総論でも述べた通り、
184 肥満を合併している症例のエネルギー摂取量の検討も重要である。2014 年の食事療法基準では、CKD で
185 は体重や体格の大きいほうがその生命予後が良好であるという肥満のパラドックスの可能性についても

186 言及されていたが、その後に、本邦の透析患者における否定的な報告（21）がなされたり、保存期 CKD
187 においても統一した見解はなく（22）、今後より詳細な検討が必要である。そして、慢性腎臓病の発
188 症・進展に関する ヘルスケアサービスやデジタル技術介入に関する指針では「肥満もしくは過体重の
189 CKD 患者に行う食事または運動による減量介入により、腎代替療法導入が抑制される可能性や蛋白尿が
190 減少する可能性があるため推奨する。介入方法や程度は患者の臨床的背景や状態を考慮して判断す
191 る。」と記載されている。肥満症診療ガイドライン 2022 ではエネルギー摂取量の目標として、25 kcal
192 × 目標体重（kg）以下（高度肥満症の場合には 20～25 kcal × 目標体重（kg）以下）（23）が示されて
193 おり、参考になり得る。しかし、CKD 患者でたんぱく質制限を併用する場合には、窒素平衡の不均衡な
194 どのリスクがあるため、減量の有益性とあわせた十分な検討が必要である。また、同ガイドラインで
195 は、当初の指示エネルギー量で減量が得られなくなった場合にはさらに低い摂取エネルギー量を再設定
196 したり、超低エネルギー食も考慮するとされているが、これらは非 CKD 肥満症患者における推奨である
197 ことに留意が必要である。

198 また、総論での記載の通り、高齢化社会を反映して、CKD 患者サルコペニアやフレイルも課題である
199（24–27）。75 歳以上の日本人、サルコペニア状態ではエネルギー・たんぱく質摂取量が低下しており、
200 十分なエネルギー摂取の確保が推奨される。「サルコペニア・フレイルを合併した保存期 CKD の食事療
201 法の提言」において、握力や歩行速度といったサルコペニア指標、体重などの栄養学的指標、腎機能や
202 重炭酸濃度などの腎関連指標の 3 つの指標と、実際のたんぱく質摂取量をモニタリングし、これらを総
203 合的に判断して摂取するエネルギー摂取量を適宜調整することが提案されている（24）。一方で、サルコ
204 ペニアと肥満が併存した状態であるサルコペニア肥満は転倒・骨折・ADL 低下がより問題となる（28）。
205 サルコペニア肥満を合併した CKD 患者は、体重減少のためのエネルギー摂取量制限と、筋肉量・筋力の
206 維持増進のためのたんぱく質摂取量のバランスを考える必要がある。いずれの場合においても画一的な
207 指導は避け、食事・運動療法のアドヒアラנסと各種指標の評価を行う。

208 以上および KDOQI ガイドライン、ESPEN ガイドライン（17, 29）をふまえ（表 2）、CKD 患者における
209 エネルギー摂取量は 25～35 kcal/kg/日が妥当と考えられる。エネルギー摂取量の算出に用いる体重は
210 従来の標準体重を目安とし、疾患背景や身体活動量をふまえ個別に設定する。糖尿病・肥満症の症例あ
211 るいはサルコペニア・フレイルを合併した高齢者では目標体重の使用も考慮する。糖尿病や肥満症合併
212 以外の CKD で BMI 20–25 kg/m² の症例に対して、エネルギーに関しては原則として標準体重を用いて計
213 算するが、経過の中で実測体重を用いても現実的な問題が発生する可能性は低いことが推測される。た

214 だし標準体重を基にした指示エネルギー摂取量の効果をふまえた実測体重の変化のモニタリング・再評
215 価が重要である。なお、CKD 領域において目標体重を使用する際の懸念点や注意点として、特に 65 歳
216 以上で BMI 25 kg/m² に近い目標とした場合は、糖尿病合併 CKD 症例において血糖管理が難しくなる可
217 能性などを考慮する必要がある。これらが予後に関連するかについては現段階において十分な知見はな
218 く、今後の重要な検討課題の 1 つである。

219 なお、食事療法としての エネルギー摂取量の設定は、多くの医療施設では 100~200 kcal ごとに設
220 定されており、上記により算出された細かな数値ではなく、この枠のなかで個々に設定することが現実
221 的と考えられる。また CKD 患者においてエネルギー摂取量過大・過少はいずれも全死亡や CKD 進展リス
222 クと関連することが報告されている(30, 31)。エネルギー摂取量は体重の変化、身体所見・検査所見の
223 推移を参考として適時変更するとともに、必要量に対して過大・過少になっていないかの評価が重要で
224 ある。

225

表1 腎臓領域で使用される体重に関する用語の整理

用語	備考
実測体重	
標準体重	BMI = 22 kg/m ² の体重 (13), (14)
目標体重	総死亡率をできるだけ低く抑えられる BMI を基本として、患者背景 (年齢・性別・既往歴・身体組成・生活習慣など) を考慮し個別に 設定する。65 歳未満は BMI 22 kg/m ² 、65 歳以上は BMI 22-25 kg/m ² を目安とするが、特に 75 歳以上においてはフレイル、合併 症、摂食状況や代謝状態などを考慮し柔軟に対応する。

226

227

228 表2 CKDのエネルギー摂取量に関するガイドライン

ガイドライン	セクション	出版年	推奨量
KDOQI Clinical Practice Guideline for Nutrition in CKD: 2020 Update(7)	Guideline 3: Protein and Energy Intake	2020	25–35 kcal/kg BW/day
ESPEN guideline on clinical nutrition in hospitalized patients with acute or chronic kidney disease(29)	4.4 Energy requirements	2021	30–35 kcal/kg BW/day (安定している入院中)
CKD 診療ガイド 2024(32)	8. 成人 CKD 患者への栄養管理	2023	25–35 kcal/kg IBW/day
KDIGO 2024 Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Management of Chronic Kidney Disease(33)	–	2023	記載なし

229

230

231 【文献】

- 232 1. Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation on Energy and Protein Requirements. Energy and
233 Protein Requirements: World Health Organization Technical Report Series. 724. World
234 Health Organization, Geneva; 1985
- 235 2. 厚生労働省. 日本人の食事摂取基準（2025年版）, 2025.
236 (https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_44138.html)
- 237 3. Purcell SA, Craven SA, Limon-Miro AT, Elliott SA, Melanson EL, Tandon P, Prado CM. Total
238 energy expenditure measured using doubly labeled water in adults with major chronic
239 diseases: a systematic review. *Am J Clin Nutr* 2024;120:1071-1084.
240 10.1016/j.jn.2024.08.023
- 241 4. Vilar E, Sridharan S, Wong J, Berdeprado J, Farrington K. Effect of Chronic Kidney
242 Disease on Metabolic Rate: Studies Using Doubly Labelled Water. *J Ren Nutr*, 2021;31:
243 475-483. 10.1053/j.jrn.2020.08.010
- 244 5. Monteon FJ, Laidlaw SA, Shaib JK, Kopple JD. Energy expenditure in patients with chronic
245 renal failure. *Kidney Int*, 1986;30:741-747. 10.1038/ki.1986.250
- 246 6. Avesani CM, Draibe SA, Kamimura MA, Dalboni MA, Colugnati FA, Cuppari L. Decreased
247 resting energy expenditure in non-dialysed chronic kidney disease patients. *Nephrol Dial
248 Transplant*, 2004;19:3091-3097. 10.1093/ndt/gfh547
- 249 7. Ikizler TA, Cano NJ, Franch H, Fouque D, Himmelfarb J, Kalantar-Zadeh K, Kuhlmann MK,
250 Stenvinkel P, TerWee P, Teta D, Wang AY, Wanner C; International Society of Renal
251 Nutrition and Metabolism. Prevention and treatment of protein energy wasting in chronic
252 kidney disease patients: a consensus statement by the International Society of Renal
253 Nutrition and Metabolism. *Kidney Int*, 2013;84:1096-1107. 10.1038/ki.2013.147
- 254 8. Kopple JD, Monteon FJ, Shaib JK. Effect of energy intake on nitrogen metabolism in
255 nondialyzed patients with chronic renal failure. *Kidney Int*, 1986;29:734-742.
256 10.1038/ki.1986.59
- 257 9. Mircescu G, Garneata L, Stancu SH, Capusa C. Effects of a supplemented hypoproteic diet
258 in chronic kidney disease. *J Ren Nutr*, 2007;17:179-188. 10.1053/j.jrn.2006.12.012
- 259 10. Garneata L, Stancu A, Dragomir D, Stefan G, Mircescu G. Ketoanalogue-Supplemented

- 260 Vegetarian Very Low-Protein Diet and CKD Progression. *J Am Soc Nephrol*, 2016;27:2164–
261 2176, 10.1681/asn.2015040369
- 262 11. 日本腎臓学会. 腎疾患患者の生活指導・食事療法に関するガイドライン. 日腎会誌 1997 ; 39 : 18–
263 28.
- 264 12. 日本腎臓学会、慢性腎臓病に対する食事療法基準 2014 年版. 東京：東京医学社, 2014.
- 265 13. Matsuzawa Y, Tokunaga K, Kotani K, Keno Y, Kobayashi T, Tarui S. Simple estimation of
266 ideal body weight from body mass index with the lowest morbidity. *Diabetes Res Clin
267 Pract*. 1990;10 Suppl 1:S159–64.
- 268 14. Tokunaga K, Matsuzawa Y, Kotani K, Keno Y, Kobatake T, Fujioka S, Tarui S. Ideal body
269 weight estimated from the body mass index with the lowest morbidity. *Int J Obes*.
270 1991;15:1–5.
- 271 15. Yamamoto T, Nakayama M, Miyazaki M, Sato H, Matsushima M, Sato T, Ito S. Impact of lower
272 body mass index on risk of all-cause mortality and infection-related death in Japanese
273 chronic kidney disease patients. *BMC Nephrol*. 2020;21:244.
- 274 16. 日本糖尿病学会. 糖尿病診療ガイドライン 2019. 東京: 南江堂, 2019
- 275 17. Ikizler TA, Burrowes JD, Byham-Gray LD, Campbell KL, Carrero JJ, Chan W, Fouque
276 D, Friedman AN, Ghaddar S, Goldstein-Fuchs DJ, Kaysen GA, Kopple JD, Teta D, Yee-Moon
277 Wang A, Cuppari L. : KDOQI Clinical Practice Guideline for Nutrition in CKD: 2020 Update.
278 *Am J Kidney Dis*, 2020;76:S1–S107.
- 279 18. 日本糖尿病学会. 糖尿病診療ガイドライン 2024. 東京: 南江堂, 2024
- 280 19. 日本糖尿病学会. 糖尿病治療ガイド 2024. 東京: 文光堂, 2024
- 281 20. Miyazawa I, Morino K, Fuse K, Kondo K, Ohi A, Nishida K, Kurihara M, Yasuhara S,
282 Nakanishi N, Nishida Y, Nakae S, Yamada Y, Tanaka S, Ebine N, Sasaki S, Katsukawa F,
283 Sasaki M, Ugi S, Maegawa H; CLEVER-DM Study Research Group. Impact of obesity on
284 underreporting of energy intake in type 2 diabetic patients: Clinical Evaluation of
285 Energy Requirements in Patients with Diabetes Mellitus (CLEVER-DM) study. *Clin Nutr
286 ESPEN*, 2020;39:251–254. 10.1016/j.clnesp.2020.07.001
- 287 21. Sakao Y, Ojima T, Yasuda H, Hashimoto S, Hasegawa T, Iseki K, Tsubakihara Y, Kato A.
288 Serum Creatinine Modifies Associations between Body Mass Index and Mortality and

- 289 Morbidity in Prevalent Hemodialysis Patients. *PLoS One.* 2016;11:e0150003.
- 290 22. Kikuchi H, Kanda E, Mori T, Sato H, Iimori S, Nomura N, Naito S, Sohara E, Okado T,
291 Uchida S, Fushimi K, Rai T. Short-term prognosis of emergently hospitalized dialysis-
292 independent chronic kidney disease patients: A nationwide retrospective cohort study in
293 Japan. *PLoS One.* 2018;13:e0208258.
- 294 23. 日本肥満学会. 肥満症診療ガイドライン 2022. 東京: ライフサイエンス出版, 2022
- 295 24. 日本腎臓学会. サルコペニア・フレイルを合併した保存期 CKD の食事療法の提言. *日本腎臓学会
誌*, 61: 525-555, 2019
- 297 25. 日本腎臓リハビリテーション学会. 腎臓リハビリテーションガイドライン. 東京: 南江堂, 2018
- 298 26. 日本サルコペニア・フレイル学会. サルコペニア診療ガイドライン 2017 年版一部改訂. 東京:
299 ライフサイエンス出版株式会社, 2020
- 300 27. 日本臨床栄養学会, 日本サルコペニア・フレイル学会. サルコペニア・フレイルに関する栄養管理
301 ガイドライン 2025. 東京: 南江堂, 2025
- 302 28. Ishii K, Ogawa W, Kimura Y, Kusakabe T, Miyazaki R, Sanada K, Satoh-Asahara N, Someya Y,
303 Tamura Y, Ueki K, Wakabayashi H, Watanabe Y, Yamada M, Arai H. Diagnosis of sarcopenic
304 obesity in Japan: Consensus statement of the Japanese Working Group on Sarcopenic
305 Obesity. *Geriatr Gerontol Int.* 2024;24(10):997-1000. doi: 10.1111/ggi.14978
- 306 29. Fiacchadori E, Sabatino A, Barazzoni R, Carrero JJ, Cupisti A, De Waele E, Jonckheer J,
307 Singer P, Cuerda C. ESPEN guideline on clinical nutrition in hospitalized patients with
308 acute or chronic kidney disease. *Clin Nutr.* 2021;40:1644-1668.
309 10.1016/j.clnu.2021.01.028
- 310 30. Iff S, Wong G, Webster AC, Flood V, Wang JJ, Mitchell P, Craig JC. Relative energy
311 balance, CKD, and risk of cardiovascular and all-cause mortality. *Am J Kidney Dis.* 2014;
312 63:437-445. 10.1053/j.ajkd.2013.08.026
- 313 31. Yang D, Chen H, Han Y, Shen Y, Liang G, Zhou T, Tang F, Fu L, Wu Y, Ding M. Association
314 between energy intake and prognosis in Chronic Kidney Disease (CKD) stages 3-5: an
315 ambispective cohort study. *Ren Fail.* 2025;47:2515205. 10.1080/0886022X.2025.2515205
- 316 32. 日本腎臓学会. CKD 診療ガイド 2024. 東京: 東京医学社, 2024
- 317 33. KDIGO 2024 Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Management of Chronic

318
319

Kidney Disease. *Kidney Int*, 2024;105:S117–314. 10.1016/j.kint.2023.10.018

320 3. たんぱく質

321 たんぱく質は三大栄養素の一つであり、筋たんぱく質合成や生体内の様々な生理機能に不可欠である。しかし、慢性腎臓病(CKD)患者では、腎機能の低下とともにたんぱく質由来の窒素代謝物である尿毒症物質が蓄積する。尿毒症物質は尿毒症の原因となるだけでなく、心血管系や腎臓の組織傷害にも関与する。また、たんぱく質過剰摂取により生じる糸球体過剰濾過は尿蛋白を増加させ、CKDの進行に関わる[1]。そのため、CKD患者の食事療法としてたんぱく質制限が広く実践してきた。

326 しかし、CKD患者にとって適切なたんぱく質摂取量については国際的にも依然として十分なコンセンサスが得られていない。Kidney Disease: Improving Global Outcomes (KDIGO)は、保存期CKDステージG3～G5患者のたんぱく質摂取量として0.8 g/kg/日を推奨している[2]。一方、Kidney Disease Outcomes Quality Initiative (KDOQI)は、栄養状態が安定している非糖尿病の保存期CKDステージG3～G5患者に対し、医療従事者の監視下での低たんぱく食(0.55～0.60 g/kg/日)またはケト酸/アミノ酸アナログ(国内では販売されていない)を補充した超低たんぱく食(0.28～0.43 g/kg/日)を推奨するとともに、糖尿病を合併するCKDステージG3～G5患者では0.6～0.8 g/kg/日のたんぱく質摂取を提案している[3]。ただし、たんぱく質制限にはサルコペニア、Protein-energy wasting、フレイルといった低栄養・身体機能低下への懸念があるため、特に高齢患者に対しては画一的な制限ではなく、個々の症例の病態やリスクに応じた個別化の重要性が強調されている。

336 保存期CKD患者にたんぱく質制限を行う場合には、CKDステージG3aでは0.8～1.0 g/kg 標準体重/日、CKDステージG3b以降では0.6～0.8 g/kg 標準体重/日を標準的治療として推奨する。CKDステージG1～G2では、過剰摂取(目安として1.3 g/kg 標準体重/日以上)は避けるべきであるが、制限は推奨しない(表1)。なお、たんぱく質制限を行う際には腎臓専門医と管理栄養士を含む医療チームの管理下で必要とされるエネルギー摂取量を確保し(30 kcal/kg/日以上を目標とする)、異化亢進を防ぐことが必要である。

342 サルコペニアを合併したCKD患者に対するたんぱく質制限の是非は超高齢化が進む本邦の日常臨床において重要な課題である。腎保護の観点からはたんぱく質制限が考慮されるが、サルコペニア増悪による予後の悪化は避けるべきである。実際、多くの高齢CKD患者では末期腎不全への進行リスクよりも死亡リスクの方が高い[4,5]。また、CKDステージG1～G3の高齢者4,789例(平均年齢78歳; 9.4%がフレイル合併)を最長10年間追跡したコホート研究において、たんぱく質摂取量が0.20 g/kg 体重/日増加するごとに死亡リスクは8%低下する線形の関連が認められたことから[6]、高齢の早期CKD患

348 者ではたんぱく質摂取量の維持が生命予後の観点で好ましい可能性がある。 したがって、 たんぱく質
349 制限を優先すべき症例の選択には注意が必要であり、 尿蛋白量や腎機能低下速度から推定される腎予
350 後と、 各症例の生命予後を勘案して判断すべきである。

351 以上を踏まえ、 サルコペニア合併 CKD 患者におけるたんぱく質摂取量の目安を表 1 に示す。 CKD ス
352 テージ G1～G2 では、 たんぱく質の過剰摂取（目安として 1.5 g/kg 標準体重/日以上）は避けるべき
353 であるが、 制限は推奨しない。 CKD ステージ G3 のうち、 たんぱく質制限の緩和が妥当と判断される
354 症例では、 1.3 g/kg 標準体重/日を上限の目安とする。 たんぱく質制限を優先する症例では、 各
355 CKD ステージの推奨量の上限（G3a では 1.0 g/kg 標準体重/日、 G3b では 0.8 g/kg 標準体重/日）を
356 目安とする。 末期腎不全への進行リスクが高いと考えられる CKD ステージ G4～G5 では、 原則として
357 たんぱく質制限を優先するが、 重度のサルコペニアや死亡リスクが高いと判断される症例では、 0.8
358 g/kg 標準体重/日を目安に制限の緩和を検討する。 制限を緩和する指標としては、 末期腎不全への進
359 行リスクが死亡リスクに比べて相対的に低いと推定される尿蛋白量 0.5 g/日未満、 腎機能低下速度—
360 3.0 (あるいは−5.0) ml/分/1.73 m²/年未満を参考値とする[7]。 なお、 これらはあくまでも目安で
361 あり、 実臨床においては栄養状態や併存症等を十分に吟味し、 柔軟に対応することが求められる。

362 糖尿病関連腎臓病患者に対するたんぱく質制限が末期腎不全への進行を抑制するか否かについて一貫
363 した結論は得られていないが、 標準的治療(表 1)に準じたたんぱく質摂取量を推奨する[8, 9]。 ただし
364 し、 サルコペニア合併例など栄養障害の懸念が強い症例では、 CKD 進行リスクと栄養状態を総合的に
365 評価し、 制限の緩和を含め個別に対応する。

366 一部のランダム化比較試験(RCT)とそのメタ解析では、 進行した非糖尿病性 CKD 患者に対するケト酸
367 サプリメント併用下での超低たんぱく食が透析導入の遅延や腎機能低下の抑制に有効であると報告され
368 ている[10, 11]。 一方、 近年欧州で行われた pragmatic RCT(実臨床の診療パターンに即したプロトコ
369 ルに基づいて行われる RCT)ではその有効性は確認されず、 リアルワールドでの食事介入遵守率の低さ
370 が結果の相違につながっている可能性が指摘されている[12]。 ケト酸は窒素を含まないアミノ酸代謝
371 物であり、 生体内で窒素性代謝物を生じずに必須アミノ酸に変換されるが、 国内では販売されていな
372 い。 超低たんぱく食は栄養障害やサルコペニアのリスクを伴う介入であるため、 実施する場合には腎
373 臓専門医や管理栄養士による慎重な管理が必要である。

374 たんぱく質摂取量の推定には蓄尿による Maroni の式[13]が用いられる。 ただし、 本式は窒素出納が
375 平衡状態であることを前提にしているため、 たんぱく質やエネルギーの摂取量の不足、 ステロイド療法

376 や熱傷などによって体蛋白質の異化が亢進している場合には、実際の摂取量を過大評価することに注意
377 が必要である。

378 Maroni の式：1 日のたんぱく質摂取量 (g/日) = [1 日尿中尿素窒素排泄量 (g) + 0.031 × 体重
379 (kg)] × 6.25 (高度蛋白尿例では、1 日尿蛋白排泄量を加算する考え方もある)

380 近年、たんぱく質の質、すなわち動物性たんぱく質と植物性たんぱく質の差異が注目されてい
381 る。植物主体の低たんぱく食 (plant-dominant low protein diet: PLADO) は、酸・リン負荷の軽減
382 や糸球体過剰濾過の是正など、多面的な有益性をもたらす可能性がある[14]。また、CKD 患者に生
383 じる特有の腸内細菌叢変化 (dysbiosis) は尿毒症物質産生菌を増加させるが、食物繊維に富む食事は
384 dysbiosis を改善させ、尿毒症物質の産生抑制を介して CKD 進行の遅延や心血管リスクの低減に寄与
385 する可能性がある[15]。欧米に比し、本邦の一般人口における植物性たんぱく質摂取比率は約 50%と
386 比較的高いが、カリウム制限を課されている CKD 患者では同比率は低下していることが予想される。
387 少なくとも保存期 CKD 患者を対象とした観察研究では、植物性たんぱく質比率が高いほど全死亡リス
388 クは線形に低下しており[16]、植物性たんぱく質の過度な制限は好ましくない可能性がある。植物性
389 たんぱく食を実施する場合には、サルコペニアに対する影響に配慮が必要である。実験的な単回の食
390 事介入試験において、植物性たんぱく質は動物性たんぱく質よりも筋たんぱく質合成速度に劣ると報
391 告されている[17]。しかし、多様な植物性食品から構成された vegan diet と通常食を比較した 10 日
392 間のクロスオーバー試験では、筋たんぱく質合成速度に有意差はなかった[18]。植物性たんぱく質摂
393 取量が多いほどフレイルのリスクは低いとするコホート研究もある[19]。CKD 患者における植物性た
394 んぱく食の有効性と安全性に関するエビデンスは不足しており、今後さらなる検証が求められる。

395 以上より、CKD 患者のたんぱく質制限は原疾患の重症度や併存疾患、栄養状態に加え、嗜好や生
396 活習慣、食事療法に対するアドヒアランスを総合評価した上で、医師・管理栄養士を中心とする多職
397 種と患者・家族が連携して実施することが望まれる。

表1 CKD患者にたんぱく質制限を行う場合のたんぱく質摂取基準とサルコペニア合併時の対応

CKDステージ	たんぱく質制限を行う場合の標準的治療	サルコペニア合併時の摂取上限の目安
G1 (GFR >90 mL/分/1.73m ²)	過剰な摂取を避ける	過剰な摂取を避ける
G2 (GFR 60～89 mL/分/1.73m ²)	(上限目安：1.3 g/kgBW/日)	(1.5 g/kgBW/日)
G3a (GFR 45～59 mL/分/1.73m ²)	0.8～1.0 g/kgBW/日	<ul style="list-style-type: none"> ● 緩和する場合：1.3 g/kgBW/日 ● 制限を優先する場合： G3a 1.0 g/kgBW/日 G3b 0.8 g/kgBW/日
G3b (GFR 30～44 mL/分/1.73m ²)		
G4 (GFR 15～29 mL/分/1.73m ²)	0.6～0.8 g/kgBW/日	原則としてたんぱく質制限を優先 病態により緩和 (0.8 g/kgBW/日)
G5 (GFR <15 mL/分/1.73m ²)		

注) 体重は基本的に標準体重 (BMI=22) を用いる

400 【文献】

- 401 1. Kalantar-Zadeh K, Fouque D. Nutritional management of chronic kidney
402 disease. *N Engl J Med.* 2017;377:1765-1776.
- 403 2. Kidney Disease: Improving Global Outcomes (KDIGO) CKD Work Group. KDIGO 2024
404 clinical practice guideline for the evaluation and management of chronic
405 kidney disease. *Kidney Int.* 2024;105(4S):S117-S314.
- 406 3. Ikizler TA, Burrowes JD, Byham-Gray LD, Campbell KL, Carrero JJ, Chan W,
407 Fouque D, Friedman AN, Ghaddar S, Goldstein-Fuchs DJ, Kaysen GA, Kopple JD,
408 Teta D, Yee-Moon Wang A, Cuppari L. KDOQI Clinical Practice Guideline for
409 nutrition in CKD: 2020 update. *Am J Kidney Dis.* 2020;76(3 Suppl 1):S1-S107.
- 410 4. O'Hare AM, Choi AI, Bertenthal D, Bacchetti P, Garg AX, Kaufman JS, Walter
411 LC, Mehta KM, Steinman MA, Allon M, McClellan WM, Landefeld CS. Age affects
412 outcomes in chronic kidney disease. *J Am Soc Nephrol.* 2007;18:2758-2765.
- 413 5. Ravani P, Quinn R, Fiocco M, Liu P, Al-Wahsh H, Lam N, Hemmelgarn BR, Manns
414 BJ, James MT, Joanette Y, Tonelli M. Association of age with risk of kidney
415 failure in adults with stage IV chronic kidney disease in Canada. *JAMA Netw
416 Open.* 2020;3:e2017150.
- 417 6. Carballo-Casla A, Avesani CM, Beridze G, Ortolá R, García-Esquinas E, Lopez-
418 Garcia E, Dai L, Dunk MM, Stenvinkel P, Lindholm B, Carrero JJ, Rodríguez-
419 Artalejo F, Vetrano DL, Calderón-Larrañaga A. Protein intake and mortality
420 in Older Adults with chronic kidney disease. *JAMA Netw Open.*
421 2024;7:e2426577.
- 422 7. 日本腎臓学会. サルコペニア・フレイルを合併した保存期 CKD の食事療法の提言. 日
423 腎会誌. 2019;61:525-556.
- 424 8. American Diabetes Association Professional Practice Committee. 11. Chronic
425 kidney disease and risk management: Standards of care in diabetes-2025.
426 *Diabetes Care.* 2025;48(1 Suppl 1):S239-S251.
- 427 9. 日本糖尿病学会. 糖尿病診療ガイドライン 2024, 東京:南光堂, 2024: 190-192.
- 428 10. Fouque D, Laville M, Boissel JP. Low protein diets for chronic kidney
429 disease in non diabetic adults. *Cochrane Database Syst Rev.*
430 2006;(2):CD001892.
- 431 11. Garneata L, Stancu A, Dragomir D, Stefan G, Mircescu G. Ketoanalogue-

- supplemented vegetarian very low-protein diet and CKD progression. *J Am Soc Nephrol.* 2016;27:2164–2176.

 12. Bellizzi V, Signoriello S, Minutolo R, Di Iorio B, Nazzaro P, Garofalo C, Calella P, Chiodini P, De Nicola L, ERIKA Study Group Investigators of the Italian Society of Nephrology–Conservative Therapy of CKD Work Group. No additional benefit of prescribing a very low-protein diet in patients with advanced chronic kidney disease under regular nephrology care: a pragmatic, randomized, controlled trial. *Am J Clin Nutr.* 2022;115:1404–1417.
 13. Maroni BJ, Steinman TI, Mitch WE. A method for estimating nitrogen intake of patients with chronic renal failure. *Kidney Int.* 1985;27:58–65.
 14. Sakaguchi Y, Kaimori JY, Isaka Y. Plant-dominant low protein diet: A potential alternative dietary practice for patients with chronic kidney disease. *Nutrients.* 2023;15. doi:10.3390/nu15041002
 15. Laiola M, Koppe L, Larabi A, Thirion F, Lange C, Quinquis B, David A, Le Chatelier E, Benoit B, Sequino G, Chanon S, Vieille-Marchiset A, Herpe YE, Alvarez JC, Glorieux G, Krukowski H, Huys GR, Raes J, Fouque D, Massy ZA, Ehrlich SD, Stengel B, Wagner S, CKD-REIN Study collaborators. Toxic microbiome and progression of chronic kidney disease: insights from a longitudinal CKD-Microbiome Study. *Gut.* Published online June 8, 2025. doi:10.1136/gutjnl-2024-334634
 16. Chen X, Wei G, Jalili T, Metos J, Giri A, Cho ME, Boucher R, Greene T, Beddhu S. The associations of plant protein intake with all-cause mortality in CKD. *Am J Kidney Dis.* 2016;67:423–430.
 17. Pinckaers PJ, Domić J, Petrick HL, Holwerda AM, Trommelen J, Hendriks FK, Houben LH, Goessens JP, van Kranenburg JM, Senden JM, de Groot LC, Verdijk LB, Snijders T, van Loon LJ. Higher muscle protein synthesis rates following ingestion of an omnivorous meal compared with an isocaloric and isonitrogenous vegan meal in healthy, older adults. *J Nutr.* 2024;154:2120–2132.
 18. Domić J, Pinckaers PJ, Grootswagers P, Siebelink E, Gerdessen JC, van Loon LJ, de Groot LC. A well-balanced vegan diet does not compromise daily mixed muscle protein synthesis rates when compared with an omnivorous diet in active older adults: A randomized controlled cross-over trial. *J Nutr.* 2025;155:1141–1150.

466 19. Struijk EA, Fung TT, Rodríguez-Artalejo F, Bischoff-Ferrari HA, Hu FB,
467 Willett WC, Lopez-Garcia E. Protein intake and risk of frailty among older women
468 in the Nurses' Health Study. *J Cachexia Sarcopenia Muscle.* 2022;13:1752–1761.

469

470 4. 食塩

471 食塩制限は、慢性腎臓病(CKD)管理の基本戦略である。その主目的は、CKDの進行および
472 心血管イベントの強力なリスク因子である高血圧、体液過剰、蛋白尿・アルブミン尿を改
善することにある(1, 2)。実際、McMahon らのランダム化比較試験(RCT)メタ解析(3)では、
473 保存期 CKD 患者において、食塩摂取量が 4.9 g/日減少することに収縮期血圧/拡張期血圧
474 が 6.10/3.47 mmHg 低下し、蛋白尿は 41%、アルブミン尿は 47% 減少した。また、レニン・
475 アンジオテンシン系阻害薬内服下の CKD 患者を対象とした RCT では、食塩制限により血
476 圧・蛋白尿減少効果が強まった(4)。保存期 CKD 患者に対する食塩制限が末期腎不全・総
477 死亡・心血管イベントに及ぼす直接的効果を示すエビデンスは限定的であるが、リスク因
478 子である高血圧、蛋白尿・アルブミン尿の改善効果に加え、国際ガイドラインが成人全般
479 に食塩制限を推奨している事実(5, 6)を踏まえ、本基準は過度な食塩摂取を控えることを
480 基本方針とし、全ての保存期 CKD 患者に食塩制限を推奨する。

482 CKD 診療ガイドライン 2023(7)および高血圧ガイドライン 2025(8)は、欧米の大規模介入
483 研究に基づき食塩制限の目標値を 6 g/日未満と推奨している。その後も新たな食塩制限目
484 標値を示す知見がないため、本基準でも食塩制限の目標値は 6 g/日未満を推奨する。ただ
485 し、後述するように、サルコペニア・フレイルを伴う高齢者などでは画一的な目標値に固
486 執せず、適宜調整することが望ましい。

487 『令和 5 年国民健康・栄養調査報告』によれば、成人の平均食塩摂取量(男性 10.9 g/
488 日、女性 9.3 g/日)は目標値と乖離が大きい(9)。日本人における減塩指導は複数回・長期
489 継続が有用である(10)。食塩摂取量と血圧降下には用量反応関係があるため(11)、段階的
490 介入が重要となる。「日本人の食事摂取基準 2025」の実現可能目標(男性 7.5 g/日未満、
491 女性 6.5 g/日未満)や(5 g/日 + 現在の摂取量) ÷ 2(12)も参考にし、個々に中間目標を
492 検討する。達成可能な段階目標を積み重ねることで患者の自己効力感を高め長期的な行動
493 変容を促す(13)。CKD 患者に対する食塩制限の実践目的が「高血圧、体液過剰、蛋白尿・
494 アルブミン尿」の改善にある点からも、個々の患者の到達可能性とこれら指標の応答を見
495 ながら段階的に目標を調整する。例えば、15 g/日 → 10 g/日程度の段階的食塩制限でも臨
496 床的に意味のある改善が得られることは少なくない(3, 11)。こうした段階で指標が解消ま
497 たは十分にコントロールされていれば、さらなる食塩制限は一律に求めず、栄養素摂取の
498 同時低下や心血管リスク・腎疾患進行リスク、アドヒアランス、生活背景を踏まえ個別に
499 判断する。

500 特に高齢者、サルコペニア・フレイル合併患者、あるいは塩類喪失性腎症(salt-losing
501 nephropathy)を有する患者では、過度の食塩制限が症候性低血圧や食思不振による低栄
502 養、蛋白質・エネルギー消耗状態(PEW)を誘発する懸念があるため、リスク・ベネフィット
503 に応じた個別化が必要である(6, 14, 15)。また、食塩制限炭水化物、たんぱく質、脂
504 質、カリウムなどの摂取の同時低下を伴い得るため(16)、安易に画一的な 6 g/日未満の達

505 成を優先するのではなく、体重・食欲などの全身状態と、主食・主菜・副菜を含む総摂取
506 量を定期的に点検する。夏季の高温下では原則として食塩制限の目標は維持するが、大量
507 の発汗は意図せぬナトリウム欠乏を招き血管内脱水や急性腎障害のリスクを高めるため、
508 屋外での長時間労働など大量の発汗が避けられない状況では一時的に食塩制限の目標を緩
509 和しつつ適切に補水し、体重、血圧、浮腫、腎機能、血清カリウム値を併せて確認する。

510 食塩摂取量の下限値に関する議論も存在する。『慢性腎臓病に対する食事療法基準
511 2014年版』(17)では、低ナトリウム血症による死亡リスク増加(18)や、1型糖尿病における
512 極端な低ナトリウム摂取と死亡率上昇を報告した観察研究(19)に基づき、3 g/日未満の
513 過度な食塩制限は推奨されなかった。一方で、極端な低食塩摂取と有害イベントの関連を
514 示した観察研究(J字型・U字型カーブ)は、ナトリウム摂取量の評価方法、逆因果関係、
515 残余交絡因子など方法論的な課題が指摘されている(21)。下限値に関してアウトカムを評
516 価したRCTが存在しないことから、本基準では下限値に関する特定の推奨は行わない。た
517 だし、前述のリスクを踏まえ、過度な食塩制限の厳格化は避ける。

518 食塩制限を目的とした代替塩(低ナトリウム食塩代替物)の使用にも注意を要する。一般
519 集団では血圧降下と心血管イベント抑制に有効とするRCTを対象としたコクラン・レビュ
520 ーがある(22)一方、多くの臨床試験はCKD患者を除外しており、CKD患者における有効性
521 と安全性は不明である。代替塩はナトリウムをカリウム塩で置換するため、腎からのカリ
522 ウム排泄能が低下したCKD G3-5患者では、過信して多用すると重篤な高カリウム血症の
523 リスクが増大する懸念がある。したがって、CKD G3-5患者に対し、安全性と有効性が確立
524 するまで食塩制限を目的とした代替塩の使用を推奨しない。

525 1日食塩摂取量評価は、24時間蓄尿によるナトリウム排泄量測定がゴールデンスタンダ
526 ドだが、患者負担と品質管理の課題がある。広く利用されている隨時尿(スポット尿)から
527 の推定式(Tanakaの式(23)、Kawasakiの式(24)など)は、24時間蓄尿と比較して精度・
528 正確性に限界(低ナトリウム排泄を過大評価し、高ナトリウム排泄を過小評価する)がある
529 こと(25)を踏まえて利用する必要がある。日本人CKD患者では、Tanakaの式が最も正確で
530 あったとの報告もある(26)。自己申告(食物摂取頻度調査、塩分チェックシート、24時間
531 思い出し法など)が報告バイアスや運用上の制約がある(27)一方、管理栄養士の専門的な
532 聞き取りは食行動や味覚変化の把握に有用で、生体指標(尿中ナトリウム排泄量など)と組
533 み合わせることで妥当性の高い総合評価が可能となる(28)。摂取量評価の実施が困難な場
534 合は、味覚の変化に重点をおきながら、食品表示の確認、加工食品の回避、追加食塩の制
535 限といった実践的な行動カウンセリングを検討する(29)。

536

- 537 (Tanaka の式) (23)
- 538 24 時間尿中 Na 排泄量(mEq/日) = $21.98 \times [\text{尿 Na (mEq/L)} \div \text{尿 Cr (mg/dL)} \div 10 \times (-2.04$
- 539 $\times \text{年齢} + 14.89 \times \text{体重 (kg)} + 16.14 \times \text{身長 (cm)} - 2244.45]^{0.392}$
- 540 推定食塩摂取量(g/日) = 蓄尿での Na 排泄量(mEq/日) ÷ 17
- 541
- 542 【文献】
- 543 1. Inaguma D, Imai E, Takeuchi A, Ohashi Y, Watanabe T, Nitta K, et al. Risk factors for CKD progression in Japanese patients: findings from the Chronic Kidney Disease Japan Cohort (CKD-JAC) study. *Clin Exp Nephrol.* 2017;21:446-56.
 - 544 2. Jankowski J, Floege J, Fliser D, Böhm M, Marx N. Cardiovascular disease in chronic kidney disease: Pathophysiological insights and therapeutic options. *Circulation.* 2021;143:1157-72.
 - 545 3. McMahon EJ, Campbell KL, Bauer JD, Mudge DW, Kelly JT. Altered dietary salt intake for people with chronic kidney disease. *Cochrane Database Syst Rev.* 2021;6:CD010070.
 - 546 4. Slagman MCJ, Waanders F, Hemmelder MH, Woittiez A-J, Janssen WMT, Lambers Heerspink HJ, et al. Moderate dietary sodium restriction added to angiotensin converting enzyme inhibition compared with dual blockade in lowering proteinuria and blood pressure: randomised controlled trial. *BMJ.* 2011;343:d4366.
 - 547 5. WHO. Gluideline: Sodium intake for adults and children. 2012.
 - 548 6. Kidney Disease: Improving Global Outcomes (KDIGO) CKD Work Group. KDIGO 2024 clinical practice guideline for the evaluation and management of chronic kidney disease. *Kidney Int.* 2024;105(4S):S117-314.
 - 549 7. 日本腎臓学会. エビデンスに基づく CKD 診療ガイドライン 2023. 日本腎臓学会誌. 2024;66(1):1-294.
 - 550 8. 日本高血圧学会高血圧管理・治療ガイドライン委員会. 高血圧管理・治療ガイドライン 2025. 2025.
 - 551 9. 厚生労働省. 令和 5 年国民健康・栄養調査報告. 2025.

- 567 10. Kanauchi N, Saito C, Nagai K, Yamada K, Kai H, Watanabe T, et al.
568 Effective method for life-style modifications focused on dietary sodium
569 intake in chronic kidney disease: sub-analysis of the FROM-J study. *BMC*
570 *Nephrol.* 2024 25:274.
- 571 11. Huang L, Trieu K, Yoshimura S, Neal B, Woodward M, Campbell NRC, et al.
572 Effect of dose and duration of reduction in dietary sodium on blood pressure
573 levels: systematic review and meta-analysis of randomised trials. *BMJ.* 2020
574 368:m315.
- 575 12. 厚生労働省. 日本人の食事摂取基準 (2025年版) [Internet]. 2024 [cited
576 2025 Oct 2]. Available from: https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_44138.html
- 577 13. Ekholm M, Aulbach M, Walsh S, Phipps D, Rauta V, Knittle K. Behavioral
578 interventions targeting treatment adherence in chronic kidney disease: A
579 systematic review and meta-analysis. *Soc Sci Med.* 2025 366(117594):117594.
- 580 14. 濱川裕佳, 菅野義彦. 腎疾患と食塩. *日腎会誌.* 2019 61:574-8.
- 581 15. 日本腎臓学会. CKD 診療ガイド 2024. *日腎会誌.* 2025 67:1-178.
- 582 16. Yoon C-Y, Noh J, Lee J, Kee YK, Seo C, Lee M, et al. High and low sodium
583 intakes are associated with incident chronic kidney disease in patients with
584 normal renal function and hypertension. *Kidney Int.* 2018 93:921-31.
- 585 17. 日本腎臓学会. 慢性腎臓病に対する食事療法基準 2014年版. *日本腎臓学会誌.*
586 2014 56:553-99.
- 587 18. Kovesdy CP, Lott EH, Lu JL, Malakauskas SM, Ma JZ, Molnar MZ, et al.
588 Hyponatremia, hypernatremia, and mortality in patients with chronic kidney
589 disease with and without congestive heart failure. *Circulation.* 2012
590 125:677-84.
- 591 19. Thomas MC, Moran J, Forsblom C, Harjutsalo V, Thorn L, Ahola A, et al.
592 The association between dietary sodium intake, ESRD, and all-cause mortality
593 in patients with type 1 diabetes. *Diabetes Care.* 2011 34:861-6.
- 594 20. Cook NR, Appel LJ, Whelton PK. Lower levels of sodium intake and reduced
595 cardiovascular risk. *Circulation.* 2014 129:981-9.
- 596 21. Brand A, Visser ME, Schoonees A, Naude CE. Replacing salt with low-
597 sodium salt substitutes (LSSS) for cardiovascular health in adults, children
598 and pregnant women. *Cochrane Database Syst Rev.* 2022 8:CD015207.

- 599 22. Tanaka T, Okamura T, Miura K, Kadokawa T, Ueshima H, Nakagawa H, et al.
600 A simple method to estimate populational 24-h urinary sodium and potassium
601 excretion using a casual urine specimen. *J Hum Hypertens.* 2002 16:97-103.
- 602 23. Kawasaki T, Itoh K, Uezono K, Sasaki H. A simple method for estimating
603 24 h urinary sodium and potassium excretion from second morning voiding
604 urine specimen in adults. *Clin Exp Pharmacol Physiol.* 1993 20:7-14.
- 605 24. Campbell NRC, He FJ, Tan M, Cappuccio FP, Neal B, Woodward M, et al. The
606 International Consortium for Quality Research on Dietary Sodium/Salt (TRUE)
607 position statement on the use of 24-hour, spot, and short duration (<24
608 hours) timed urine collections to assess dietary sodium intake. *J Clin
609 Hypertens (Greenwich).* 2019 21:700-9.
- 610 25. Imai E, Yasuda Y, Horio M, Shibata K, Kato S, Mizutani Y, et al.
611 Validation of the equations for estimating daily sodium excretion from spot
612 urine in patients with chronic kidney disease. *Clin Exp Nephrol.* 2011
613 15:861-7.
- 614 26. Afsar B, Afsar RE, Bastani B, Rub FAA, Caliskan Y, Lentine KL. Sodium
615 intake estimation in chronic kidney disease: From measurement methods to
616 clinical outcomes. *Turkish J Nephrol.* 2025 34:160-8.
- 617 27. McLean RM. Measuring population sodium intake: a review of methods.
618 *Nutrients.* 2014 6:4651-62.
- 619 28. Meuleman Y, Ten Brinke L, Kwakernaak AJ, Vogt L, Rotmans JI, Bos WJW, et al.
620 Perceived barriers and support strategies for reducing sodium intake in
621 patients with chronic kidney disease: A qualitative study. *Int J Behav Med.*
622 2015 22:530-9.
- 623

624 5. カリウム

625 日本腎臓学会によるエビデンスに基づく CKD 診療ガイドライン 2023 では、「死亡、
626 CVD のリスクを低下させる可能性があるため、CKD 患者の血清カリウム 値を 4.0
627 mEq/L 以上、5.5 mEq/L 未満に管理すること」¹⁾が推奨されており、栄養指導（カリウム
628 制限）は血清カリウム値が高い場合の管理手段の一つとして挙げられている¹⁾。実際、
629 CKD ステージ G3a～G4 の CKD 患者ではカリウム摂取量と 24 時間蓄尿による尿中カリウム
630 排泄量の間には有意な相関が認められている¹¹⁾。しかし近年では、CKD 患者におけるカ
631 リウム摂取量と血清カリウム値と、また、野菜・果物の摂取量と血清カリウム値との関
632 連は必ずしも確認されておらず、カリウム制限の意義が再考されている^{3, 4, 12, 13)}。慢性
633 腎臓病の評価と管理のための KDIGO 診療ガイドライン 2024 では、高カリウム血症を生
634 じていない CKD 患者にカリウム制限は不要であり、早期 CKD 患者に野菜や果物の摂取を
635 制限することは、むしろ腎臓、心臓に有害である可能性があると明記している⁵⁾（詳細
636 は野菜・果物を参照）。また、予防的にカリウム制限をすることで QOL の精神的側面が
637 低下するとの報告もあり、不必要的カリウム制限を CKD 患者に指導するべきではないと
638 考えられる⁶⁾。なお、慢性腎臓病に対する食事療法基準 2014 年版²⁾の解説では、カリ
639 ウム制限は一律に行うべきではなく必要に応じて行うことが重要であると記載されてい
640 たが、制限する目標量として CKD ステージ G3b では 2,000mg/日以下、G4～G5 では
641 1,500mg/日以下を推奨する記述が先行しており、本来のカリウム制限に対する考え方が
642 十分に伝わっていなかった可能性がある。

643 一方で、CKD の発症・進展抑制のための目標血清カリウム値、また、目標範囲に血清
644 カリウム値を管理するためのカリウム摂取量についての十分なエビデンスはない。^{1, 7, 8)}
645 例えば、カリウム摂取量の標準的な評価方法は管理栄養士による食事調査であるが、尿
646 中カリウム排泄量を摂取量の代理指標として用いる場合もある。日本の多施設 CKD コホ
647 ート（開始時の eGFR 中央値 40.2 mL/min/1.73 m²）では、随時尿で算定された推定カリ
648 ウム摂取量が最少群では最多群と比較して CKD 進行リスクが有意に高く、2000mg/日を
649 下回ると CKD 進行のリスク上昇が顕著になることが示されている¹⁰⁾。CKD の栄養管理に
650 関する KDOQI プラクティスガイドライン 2020⁹⁾および KDIGO ガイドライン 2024⁵⁾にお
651 いても推奨されるカリウム摂取量は明記されていない。そのため、現時点で本邦 CKD 患
652 者のカリウム摂取基準量を設定することは困難である。カリウム摂取量は、血清カリウム
653 値を参考に薬剤の副作用や合併症、高カリウム血症の既往歴、生物学的利用率の高い
654 カリウム食品の使用の有無、排便コントロール、および高カリウム血症発症時のカリウム
655 摂取量を評価し、血清カリウム値をモニタリングした上で、調整することも許容され
656 ると考えられる。

657 さらにその一方で、カリウムの摂取基準を撤廃することで臨床現場での混乱が生じる
658 可能性も考えられる。そのため、2014 年版食事療法基準を踏襲し、各施設で設定した血
659 清カリウム値の上限を超える患者に対しカリウム制限を行う場合には、医師および管理
660 栄養士で協議した上で、CKD ステージ G3b では 2,000 mg/日以下、G4～G5 では 1,500
661 mg/日以下を目安とする。また、日本人の食事摂取基準（2025 年版）における目安量は

662 男性 2,500mg 以上、女性 2,000mg 以上であり、高カリウム血症を生じていない場合は、
663 この目安量を摂取量の参考とする⁷⁾。

664 前述のように高カリウム血症は、必ずしも食事に起因するものではなく、一律にカリ
665 ウム摂取量を制限することは、患者の食事の質や多様性を低下させ、QOL 低下にもつな
666 がりうる。特に RAS 阻害薬やミネラルコルチコイド受容体拮抗薬 (MRA) を併用する患者
667 では、そのリスクが高まることが知られており⁵⁾、その内服の有無の確認は重要であ
668 る。さらに、ブラジルの CKD 患者を対象とした横断研究では、血清カリウム >5.0
669 mEq/L に関連する因子として食事からのカリウム摂取量は有意ではなく、血清重炭酸濃
670 度が関連していたことも報告されている¹⁴⁾。食後の高カリウム血症は、食事からの摂取
671 量のみでなく、その生体利用率やカリウム排泄能の低下、細胞内への移行障害等の病態
672 による可能性があることを考慮する必要性がある¹⁵⁾。加えて、空腹時における高カリウ
673 ム血症など慢性的な高カリウム血症では、前述の病態や偽性高カリウム血症（溶血、白
674 血球増加症、血小板増加症等）¹⁶⁾ の影響を検討する必要がある。管理栄養士は食事状況
675 をアセスメントした上で、医師、看護師、薬剤師など他職種と連携して高カリウム血症
676 の原因を十分に検討し、個別化された栄養指導につなげることが望まれる。以下に、そ
677 のアプローチの考え方についてのまとめを行う。

678 1) カリウムの摂取量・吸収量が多い場合のアプローチ

679 食事に由来するカリウムは、食後の血清カリウム値を上昇させる可能性がある。そのた
680 め、カリウム摂取過剰が主因となった高カリウム血症に対して、一時的にカリウム含有量
681 の多い食品を制限することは有効である⁵⁾。ただし、単にカリウムを多く含む食品を制限
682 したり排除したりするのではなく、患者の日常的な食事摂取状況を聞き取り、食品の選択
683 や、摂取量、食事バランス等について適切な教育を行うことで、食事の質と多様性の維
684 持・向上につながるようにする。

685 ① カリウムの吸収率を考慮した食品の選択

686 食事性のカリウムは摂取源により吸収率が異なり、植物性は 50–60%、動物性は 70–
687 90%、添加物由来のカリウム塩は 90%とされている⁵⁾。また、カリウム由来の添加物を含ん
688 だ加工食品は含まれていない加工食品と比較してカリウム含有量が高い¹⁷⁾。しかしながら、本邦の食品添加物表示は一括名による表記やキャリーオーバー等による表示省略によ
689 り物質名が表示されていないことが多い。高カリウム血症の既往歴がある場合や、そのリ
690 スクが懸念される段階では、食品添加物中の生体利用率の高いカリウムを含む食品（レト
691 ルト食品、スナック・菓子類、加工飲料など）の摂取を制限するよう助言することが推奨
692 される⁵⁾。併せて、食物纖維の含有量が多い食事によりカリウム吸収率が低下する可能性
693 も報告されている¹⁵⁾。日本における保存期 CKD 患者では、食物纖維の摂取量が 10.4g/日
694 と日本人の摂取基準（成人）の目標量と比べて少ないことが報告されており¹⁸⁾、食物纖維
695 の摂取量についても確認することが望まれる。

697 ② カリウム摂取量を減少させる工夫

698 たんぱく質の過剰摂取が認められる場合は、摂取量を是正することでカリウム摂取量の
699 減少を図ることができる。加えて、食品の水さらし・茹でこぼしもカリウム摂取量を減少

700 させるためには効果的な方法である¹⁹⁾。ただし、水さらし・茹でこぼしが高カリウム血症
701 の改善に有効であるかを示すエビデンスはなく、さらに水溶性ビタミンやミネラルの損失
702 も生じることから一律に指導する必要はない。食品のカリウムを減らすための調理過程
703 は、食品の物性にも変化をもたらし、本来、食事により得られる感覚的な魅力を低下させ
704 る可能性がある。また、食事療法にカリウム制限が追加されることで、食事に対する負担
705 が増大し、アドヒアランス（遵守）が低下することも懸念される。患者の嗜好や摂取状況
706 を踏まえ、各々の食品の調理法によるカリウム変化量も理解した上で、継続的に遵守可能
707 な方法を提案することが望まれる。

708 2) カリウム排泄の低下が疑われる場合のアプローチ

709 RAS 阻害薬や MRA などカリウム保持性を併せ持った薬剤の使用や便秘により、カリウム
710 の排泄が低下した場合も高カリウム血症は惹起される²⁰⁾。KDIGO ガイドライン 2024 では、
711 CKD 患者の高カリウム血症管理において、服薬を調整する前に「食事性カリウム摂取量を
712 評価し適切な摂取に向けた調整を検討すること」が第一選択として提唱されている⁵⁾。一方で、食事由来のカリウム制限（特に植物性食品の制限）は、食物繊維の摂取量の不足
713 や、それに伴う腸管通過が長くなることによる便中へのカリウム排泄阻害、アルカリ源摂
714 取の減少による代謝性アシドーシスの亢進、食事の多様性の減少などが懸念される²⁰⁾。食
715 事摂取や排便の状況を確認した上で、食事面では、排便によるカリウム排泄を促す可能性
716 のある食物繊維の摂取量を全粒穀物等から増やすこと等を検討する。また、近年は、新規
717 カリウム吸着薬などの高カリウム血症治療薬の臨床応用が進み血清カリウム値管理の選択
718 肢が広がっている。薬物療法により血清カリウム値を目標レベルに管理することでカリウ
719 ム摂取量を増加させ健康的な食事パターンに近づけたこと、また、身体機能に関連した
720 QOL や薬物療法の継続への満足度が高まったことが報告されている²¹⁾。そして、尿中への
721 カリウム排泄を促進する SGLT2 阻害薬の使用も、アルブミン尿を呈する CKD 患者を対象と
722 した RCT 等で血清カリウム濃度を低下させることが報告されている²²⁾。管理栄養士は食事
723 療法のみに固執せず、他職種とともに薬物療法の併用についても検討し、病態や栄養状態
724 を踏まえ CKD 進行抑制や総死亡、CVD のリスク低下につながる適切な血清カリウム値の管
725 理が求められている。

727 3) カリウムの細胞内への移行障害等の病態が疑われる場合のアプローチ

728 カリウムは細胞内に約 98%、細胞外に約 2% と大半が細胞内に分布しており、そのバラ
729 ンスが崩れることで細胞外の血清カリウムは上昇する。例えば、代謝性アシドーシス、血
730 漿浸透圧の上昇（例：脱水〔高 Na 血症〕、高血糖、尿毒症）により、カリウムは細胞外
731 に移行する¹⁵⁾。代謝性アシドーシスの是正には、肉・卵など動物性たんぱく質食品の過剰
732 摂取を避け、野菜・果物を適量摂取することも推奨されている¹⁵⁾。また、糖尿病患者にみ
733 られるインスリン分泌障害や、絶食による内因性インスリン分泌の不足は、細胞内へのカ
734 リウム移行を妨げる¹⁵⁾。内因性インスリンの分泌は、血液中のカリウムの細胞内への移行
735 を促し、食後の血清カリウム値上昇を抑制するため、血糖管理にも注意しながら、食事で
736 適切な炭水化物（糖質）を摂取することも検討する¹⁵⁾。これらの病態の有無を確認しバラ

737 ンスの良い食事の提案を優先した上で、食事によるカリウム摂取量の制限（調整）を行う
738 必要性があるかを確認する必要がある。

739

740 【文献】

741 1) 日本腎臓学会編. エビデンスに基づく CKD 診療ガイドライン 2023 東京 : 東京医学
742 社, 2023.

743 2) 日本腎臓学会編, 慢性腎臓病に対する食事療法基準 2014 年版 東京 : 東京医学社,
744 2014.

745 3) MacLaughlin HL, McAuley E, Fry J, Pacheco E, Moran N, Morgan K, McGuire L, Conley
746 M, Johnson DW, Ratanjee SK, Mason B. Re-Thinking hyperkalaemia management in
747 chronic kidney disease-beyond food tables and nutrition myths: an evidence-based
748 practice review. Nutrients 2023 ; 16 : 3.

749 4) Babich JS, Kalantar-Zadeh K, Joshi S. Taking the kale out of hyperkalemia: plant foods
750 and serum potassium in patients with kidney disease. J Ren Nutr 2022 32 : 641-649.

751 5) Kidney Disease: Improving Global Outcomes (KDIGO) CKD Work Group. KDIGO
752 2024 Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Management of Chronic Kidney
753 Disease. Kidney Int 2024 ; 105(4S) : S117-S314.

754 6) Arnold R, Pianta TJ, Pussell BA, Kirby A, O'Brien K, Sullivan K, Holyday M, Cormack
755 C, Kiernan MC, Krishnan AV. Randomized, Controlled Trial of the Effect of Dietary
756 Potassium Restriction on Nerve Function in CKD. Clin J Am Soc Nephrol 2017 ; 12
757 1569-1577.

- 758 7) 厚生労働省. 日本人の食事摂取基準(2025年版) .
- 759 https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_44138.html
- 760 8) 日本医療研究開発機構. 積極的に予防する!CKD 発症・進展予防のためのマネージメ
- 761 ン ト ガ イ ド ブ ツ ク . <https://healthcare->
- 762 serviceAMED.go.jp/assets24/pdf/guidelines4healthcare_services_CKD.pdf (アクセス日
- 763 時: 2025年9月29日)
- 764 9) Ikizler TA, Burrowes JD, Byham-Gray LD, Campbell KL, Carrero JJ, Chan W, Fouque
- 765 D, Friedman AN, Ghaddar S, Goldstein-Fuchs DJ, Kaysen GA, Kopple JD, Teta D, Yee-
- 766 Moon Wang A, Cuppari L. KDOQI Clinical Practice Guideline for Nutrition in CKD:
- 767 2020 Update. Am J Kidney Dis. 2020; 76(3 Suppl 1): S1-S107.
- 768 10) Suenaga T, Tanaka S, Kitamura H, Tsuruya K, Nakano T, Kitazono T. Estimated
- 769 potassium intake and the progression of chronic kidney disease. Nephrol Dial Transplant
- 770 2025; 40: 1362-1373.
- 771 11) da Costa Brito MP, Picard K, Simas Torres Klein MR, Lysandro Rodrigues Gomes C,
- 772 Bregman R, Barreto Silva MI. Agreement between methods to assess potassium intake in
- 773 patients with chronic kidney disease. Clin Nutr ESPEN 2025; 66: 24-33.
- 774 12) Goraya N, Simoni J, Jo CH, Wesson DE. Treatment of metabolic acidosis in patients with
- 775 stage 3 chronic kidney disease with fruits and vegetables or oral bicarbonate reduces
- 776 urine angiotensinogen and preserves glomerular filtration rate. Kidney Int 2014; 86:
- 777 1031-1038.

- 778 13) Goraya N, Simoni J, Jo CH, Wesson DE. A comparison of treating metabolic acidosis in
- 779 CKD stage 4 hypertensive kidney disease with fruits and vegetables or sodium
- 780 bicarbonate. *Clin J Am Soc Nephrol* 2013 8: 371-381.
- 781 14) Ramos CI et al. Does dietary potassium intake associate with hyperkalemia in patients
- 782 with chronic kidney disease? *Nephrol Dial Transplant* 2021 36: 2049-2057.
- 783 15) St-Jules DE, Fouque D. Etiology-based dietary approach for managing hyperkalemia in
- 784 people with chronic kidney disease. *Nutr Rev* 2022 80:2198-2205.
- 785 16) Fujimaru T, Hirose K, Yazawa M, Nagahama M, Kovesdy CP; Electrolyte Winter
- 786 Seminar Collaborative Group. Pathophysiology and causes of hyperkalemia: unraveling
- 787 causes beyond kidney dysfunction. *Clin Exp Nephrol.* 2025 29:1524-1534. doi:
- 788 10.1007/s10157-025-02711-x.
- 789 17) Picard K, Griffiths M, Senior PA, Mager DR, Richard C. Phosphorus Additives and Their
- 790 Impact on Phosphorus Content in Foods-An Analysis of the USDAs Branded Foods
- 791 Product Database. *J Ren Nutr* 2023 33: 443-449.
- 792 18) Hattori K, Sakaguchi Y, Isaka Y, Imaizumi T, Maruyama S, Fukagawa M; CKD-JAC
- 793 Investigators. Lack of Association Between Dietary Fiber Intake and Kidney Failure
- 794 Among Patients With Chronic Kidney Disease: The Chronic Kidney Disease-Japan
- 795 Cohort Study. *J Ren Nutr* 2025 ; S1051-2276(25)00127-X.
- 796 19) Batista RAB, Japur CC, Prestes IV, Fortunato Silva J, Cavanha M, das Graças Pena G.
- 797 Potassium reduction in food by preparation technique for the dietetic management of

- 798 patients with chronic kidney disease: a review. *J Hum Nutr Diet* 2021 34 : 736-746.
- 799 20) Sumida K, Biruete A, Kistler BM, Khor BH, Ebrahim Z, Giannini R, Sussman-Dabach
- 800 EJ, Avesani CM, Chan M, Lambert K, Yee-Moon Wang A, Clegg DJ, Burrowes JD,
- 801 Palmer BF, Carrero JJ, Kovesdy CP. New Insights Into Dietary Approaches to Potassium
- 802 Management in Chronic Kidney Disease. *J Ren Nutr* 2023 ; 33(6 Suppl) : S6-S12.
- 803 21) Avesani CM, Heimbürger O, Rubin C, Sallstrom T, Fáxen-Irving G, Lindholm B,
- 804 Stenvinkel P. Plant-based diet in hyperkalemic chronic kidney disease patients receiving
- 805 sodium zirconium cyclosilicate: a feasibility clinical trial. *Am J Clin Nutr* 2024 120: 719-
- 806 726.
- 807 22) Fletcher RA, Jongs N, Chertow GM, McMurray JJV, Arnott C, Jardine MJ, Mahaffey
- 808 KW, Perkovic V, Rockenschaub P, Rossing P, Correa-Rotter R, Toto RD,
- 809 Vaduganathan M, Wheeler DC, Heerspink HJL, Neuen BL. Effect of SGLT2
- 810 Inhibitors on Discontinuation of Renin-angiotensin System Blockade: A Joint Analysis
- 811 of the CREDENCE and DAPA-CKD Trials. *J Am Soc Nephrol* 2023 34 : 1965-1975.
- 812

813 6. リン

814 リンは骨や歯の主要成分であり、エネルギー代謝や細胞膜構造の維持に不可欠な栄養素
815 である [1]。体内の約 85%は骨に存在し、血清リン濃度は腸管吸収、腎での再吸収・排
816 泄、骨との交換により厳密に調節される [1]。しかし CKD ではこの調節が破綻し、高リ
817 ン血症を介して CKD-MBD を生じ、腎機能の悪化、腎代替療法導入リスクの増加、心血管疾
818 患および生命予後の悪化に関連すると報告されている [2]。

819 リンは肉、魚、卵、乳製品、豆類など多様な食品に含まれている [3]。これらの食品
820 に含まれる有機リンは吸収率がおよそ 40~60%であるが、豆類や穀類など植物性食品に
821 含まれるリンの多くはフィチン酸として存在し、ヒトの消化酵素では分解されにくいた
822 め、リンの吸収率は動物性食品に比べて低い [4]。食品添加物を含む食品は、添加物を
823 含まない食品と比較してリン含有量自体が多いことが指摘されている [5]。食品添加物
824 として使用される無機リンは吸収率が 90%以上と極めて高く [6]、血清リン値に直結し
825 やすい。無機リンはハムやソーセージ、インスタント食品、リン酸塩を使用したコーラな
826 どの炭酸飲料などに多く含まれるため、CKD 患者においては特に注意が求められる [5]。
827 しかし、リンは通常、栄養成分表示の対象外であるため、特に加工食品においてはリン含
828 有量の推定が困難である [4]。トータルダイエットスタディ (Total Diet Study : TDS)
829 は、国民が摂取する食事全体を対象として実際の摂取量を評価する調査である。本邦では
830 マーケットバスケット方式により実施され、食品添加物由来リンの摂取量が推定されてい
831 る。厚生労働省の報告によるとその量は約 250 mg/日とされている [7]。また、令和 5 年
832 国民健康・栄養調査では食品成分表に基づくリン摂取量は約 990 mg/日と報告されている
833 [8]。これらの数値から、リンの総摂取量は約 1,200 mg/日に達すると推定される。

834 リン摂取量はたんぱく質摂取量と概ね比例するため、たんぱく質を確保しつつリン摂取
835 を抑えるには、食事の工夫が求められる。通常の食事 (いわゆる混食) では、たんぱく質
836 1 gあたり 12~14 mg のリンを含むとされるが、この比率は食品によって異なる [9]。食
837 品中のたんぱく質量に対してどの程度リンを含むかを示す指標として、食品ごとのリンと
838 たんぱく質の比 (phosphorus-to-protein ratio : P/Pr 比) が用いられる [9]。一般に
839 P/Pr 比が低い食品ほどリン負荷が小さいと考えられ、鶏もも肉やぶりなどは P/Pr 比が低
840 く、リン摂取を抑えながらたんぱく質を摂取できる。一方、乳製品やベーコン、しらす干
841 しなどは P/Pr 比が高く、リン負荷が大きいとされ、これら P/Pr 比が高い食品が食事の中
842 心とならないよう配慮する (表)。近年の臨床研究でも、P/Pr 比を活用した食品選択が血
843 清リン値の管理に有効とされている [10]。また、低たんぱく食の実践もリン摂取量を減
844 少させる食事の工夫の一つである [9]。

845 リン摂取量の管理は CKD において重要である一方で、過度な制限は低栄養を招くおそ
846 れがある。リン制限を優先するあまりたんぱく質摂取量が不足すると、CKD 特有の低栄養
847 状態である protein energy wasting (PEW) を助長し、生命予後に悪影響を及ぼす可能性

848 がある [11]。特に高齢 CKD 患者では、サルコペニアやフレイルが予後不良因子である
849 ことが広く知られ [12]、PEW の併存により予後のさらなる悪化が懸念される。したがつ
850 て保存期 CKD においては、適切なたんぱく質を摂取した上で、リン吸着薬の使用を含め
851 た血清リン値の管理が必要である [12]。

852 保存期 CKD 患者のリン摂取量およびリン制限開始のタイミングについて、本基準の
853 2014 年版では数値は示されず、現時点においてもリン摂取と予後に関する明確なエビデン
854 スは十分に得られていない [2]。観察研究では、血清リン値と腎機能の悪化や生命予後
855 との関連を示す報告がある [13, 14]。また植物由来のリン摂取量が多いほど全死亡率が
856 低く、一方で加工食品由来のリン摂取量が多いほど全死亡率が高いことが報告されている
857 [15]。また介入研究では、動物性たんぱく質を植物性たんぱく質に置き換えることで血
858 清リン値や FGF23 が低下したとの報告がある [16]。しかしながら、これらの知見と予後
859 改善を結びつけるエビデンスは限られている。リン制限を開始するタイミングについて
860 も、血清リン値が正常範囲内の段階でリン制限を行う根拠は乏しく、明らかな高リン血症
861 を標的とすることが推奨されている [2]。したがって保存期 CKD では血清リン値を基準
862 範囲に保つことを目標とし、栄養状態を加味した個別性を重視した管理が求められる
863 [12]。

864 CKD 患者に対するリン管理の実際の指導は、血清リン値を適正範囲に保ちながら栄養状
865 態を維持することが基本方針となる。加工食品やリン酸塩を使用したコーラなどの炭酸飲
866 料に含まれるリンは吸収率が高く [4]、血清リン値に直結しやすいと考えられるため、
867 これらの摂取は極力控えるべきである。食品ごとの P/Pr 比を考慮し、卵白、鶏むね肉、
868 白身魚などリンを抑えながら効率よくたんぱく質を摂取できる食品を積極的に選択するこ
869 とが望ましい [9]。一方で、乳製品、魚卵、内臓類などリン負荷の大きい食品は控えめ
870 にすることが勧められる [9]。また、ゆでこぼしなど調理法を工夫することでリン含有
871 量を減らすことが可能であり [17]、ハムやソーセージなどに含まれる食品添加物由来リ
872 ンの低減にも有用と考えられる。さらに、食事療法にリン吸着薬を組み合わせる際には、
873 両者のバランスを考慮した食事管理が求められる [18]。

874 リン管理を評価する上で実際の摂取状況を把握することが重要であるが、個々の症例に
875 おけるリン摂取量のモニタリングは難しいことが多い [4, 12]。現時点では、食事記録や
876 食品成分表・一部の栄養成分表示を活用して摂取量を推定するほか、たんぱく質摂取量と
877 の比例関係や P/Pr 比を用いた食品選択の評価が現実的である [9, 10, 12]。また、血
878 清リン値や栄養状態の経時的観察を組み合わせて、実臨床でのリン管理が行われている
879 [2, 12]。今後は、食品添加物由来リンの表示拡充や評価手法の標準化が進むことで、
880 より精緻なモニタリングが可能となり、臨床現場でのリン管理の実践に寄与することが期
881 待される [19]。

882

883

884 表 リンとたんぱく質の比 (phosphorus to protein ratio : P/Pr 比)

P/Pr 比 (mg/g)	食品 [P/Pr 比]
≥30	普通牛乳[31] ヨーグルト[30] プロセスチーズ[34]
≥20, <30	ばらベーコン[21] しらす干し[26] するめ[22]
≥10, <20	牛かたロース[10] 豚かたロース[11] さけ[13] 絹ごし豆腐[13]、全卵[15]
<10	鶏もも肉皮つき[10]、ぶり[7]

885 文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告「日本食品標準成分表 2020 年版

886 (八訂)」より算出した。小数点第一位は四捨五入した。

887 本表は肉類、魚類、卵、大豆製品、乳製品を対象とした。

888 【文献】

1. Wagner CA. The basics of phosphate metabolism. *Nephrol Dial Transplant.* 2024 39:190-201.
2. KDIGO CKD-MBD Update Work Group. KDIGO 2017 clinical practice guideline update for the diagnosis, evaluation, prevention, and treatment of CKD-MBD. *Kidney Int Suppl.* 2017;7(1):1-59.
3. 文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会. 日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂) 追補 2023 年. 東京 : 文部科学省 ; 2023.
4. Cupisti A, Kalantar-Zadeh K. Management of natural and added dietary phosphorus burden in kidney disease. *Semin Nephrol.* 2013 33:180-90.
5. Picard K, Griffiths M, Senior PA, Mager DR, Richard C. Phosphorus additives and their impact on phosphorus content in foods: an analysis of the USDA's Branded Foods Product Database. *J Ren Nutr.* 2023 33:443-9.
6. Benini O, D'Alessandro C, Gianfaldoni D, Cupisti A. Extra-phosphate load from food additives in commonly eaten foods: a real and insidious danger for renal patients. *J Ren Nutr.* 2011 21:303-8.
7. 厚生労働省. 令和 3 年度マーケットバスケット方式による酸化防止剤、防かび剤等の摂取量調査の結果について. 2023. <https://www.mhlw.go.jp/content/001071931.pdf>
8. 厚生労働省. 令和 5 年国民健康・栄養調査報告. 2024

- 907 9. D'Alessandro C, Piccoli GB, Cupisti A. The "phosphorus pyramid" : a visual
908 tool for dietary phosphate management in dialysis and CKD patients. *BMC*
909 *Nephrol.* 2015;16:9.
- 910 10. Noori N, Kalantar-Zadeh K, Kovesdy CP, Murali SB, Bross R, Nissenson AR,
911 Kopple JD. Association of phosphorus to protein intake ratio with mortality
912 in hemodialysis patients. *Clin J Am Soc Nephrol.* 2010;5:683-92.
- 913 11. Fouque D, Kalantar-Zadeh K, Kopple J, Cano N, Chauveau P, Cuppari L, Franch
914 H, Guarneri G, Ikizler TA, Kaysen G, Lindholm B, Massy Z, Mitch W, Pineda
915 E, Stenvinkel P, Treviño-Becerra A, Wanner C. A proposed nomenclature and
916 diagnostic criteria for protein-energy wasting in acute and chronic kidney
917 disease. *Kidney Int.* 2008;73:391-8.
- 918 12. Ikizler TA, Burrowes JD, Byham-Gray LD, Campbell KL, Carrero JJ, Chan W,
919 Fouque D, Friedman AN, Ghaddar S, Goldstein-Fuchs DJ, Kaysen GA, Kopple JD,
920 Teta D, Yee-Moon Wang A, Cuppari L. KDOQI clinical practice guideline for
921 nutrition in CKD: 2020 update. *Am J Kidney Dis.* 2020;76(3 Suppl 1):S1-S107.
- 922 13. Da J, Xie X, Wolf M, Disthabanchong S, Wang J, Zha Y, Lv J, Zhang L, Wang H.
923 Serum phosphorus and progression of CKD and mortality: a meta-analysis of
924 cohort studies. *Am J Kidney Dis.* 2015;66:258-65.
- 925 14. Oda A, Tanaka K, Saito H, Iwasaki T, Watanabe S, Kimura H, Kazama S,
926 Shimabukuro M, Asahi K, Watanabe T, Kazama JJ. Association between serum
927 inorganic phosphorus levels and adverse outcomes in chronic kidney disease:
928 the Fukushima CKD cohort study. *Intern Med.* 2022;61:1653-62.
- 929 15. Su G, Saglimbene V, Wong G, Ruospo M, Palmer SC, Campbell K, et al. Dietary
930 phosphorus, its sources, and mortality in adults on haemodialysis: the DIET-
931 HD study. *Nutrients.* 2022;14:4064.
- 932 16. Moe SM, Zidehsarai MP, Chambers MA, Jackman LA, Radcliffe JS, Trevino LL, et
933 al. Vegetarian compared with meat dietary protein source and phosphorus
934 homeostasis in chronic kidney disease. *Clin J Am Soc Nephrol.* 2011;6:257-64.
- 935 17. 日本腎臓学会編. 腎臓病食品交換表 第9版 治療食の基準. 東京: 医歯薬出版;
936 2016.
- 937 18. Block GA, Wheeler DC, Persky MS, Kestenbaum B, Ketteler M, Spiegel DM, et
938 al. Effects of phosphate binders in moderate CKD. *J Am Soc Nephrol.* 2012
939;23:1407-15.
- 940 19. Kalantar-Zadeh K, Fouque D. Nutritional management of chronic kidney
941 disease. *N Engl J Med.* 2017;377:1765-76.
- 942

943 7. 野菜・果物

944 日本腎臓学会が 2014 年に公表した「慢性腎臓病に対する食事療法基準 2014 年版」で
945 は、野菜や果物の摂取に関する明確な推奨は示されず、むしろ高カリウム血症の回避を目的とした制限に関する記載が目立っていた(1)。しかし、近年のエビデンスの蓄積を背景
946 に、CKD ガイドライン 2023 では「代謝性アシドーシスを有する CKD 患者においては、内因
947 性酸産生を抑制し、腎機能悪化を防ぐ可能性があるため、アルカリ食品（野菜や果物な
948 ど）の摂取を提案する」と明記され、野菜・果物摂取の有益性が注目されている(2)。ま
949 た、慢性腎臓病の評価と管理のための KDIGO 診療ガイドライン 2024 においても、「酸性
950 食品の摂取を制限し、またはアルカリ性食品の摂取を増やす食事療法は、内因性酸産生量
951 を減らし、CKD 患者の代謝性アシドーシスをコントロールする追加戦略となり得ると述べ
952 られている(3)。さらに、2025 年に発表された慢性腎臓病の発症・進展に関するヘルスケ
953 アサービスやデジタル技術介入に関する指針においても「適切な野菜や果物摂取は CKD 進
954 展を抑制するか?」という CQ に対して、「適切な野菜・果物摂取は CKD の進展を抑制する
955 可能性があるが、高カリウム血症の発症に注意すべきである。」と提案されている(4)。

956 CKD 進行抑制における野菜・果物摂取の機序として、まず食事性酸負荷の軽減と代謝性ア
957 シドーシスの改善効果が挙げられる。また、豊富に含まれる食物纖維は腸内細菌叢を改善
958 し、短鎖脂肪酸の産生促進や尿毒素生成の抑制を通じて腎保護的に作用する。さらに、抗
959 酸化物質やポリフェノール、硝酸塩の摂取は炎症や酸化ストレスを抑制し、血管内皮機能
960 の改善や降圧効果にも寄与する(5)。これら複数の作用が相互に関与し、総合的に腎機能の維持に貢献していると考えられる。

961 実際、Goraya らは CKD ステージ G3 (6)、G4 (7) の患者を対象に、野菜・果物摂取の
962 増加が重曹投与と同等に GFR 低下抑制や代謝性アシドーシス改善に寄与すること、アルブ
963 ミン尿を有する CKD ステージ G1 患者ではアルブミン尿の増加抑制効果を報告している
964 (8)。G3 患者を 5 年間追跡した研究では、野菜・果物群で血圧低下や脳血管障害発症の減
965 少も認められた(9)。この試験は、食事性酸負荷の指標である推定内因性酸産生 (Net
966 Endogenous Acid Production; NEAP) を半減させる量の野菜・果物を無償提供する方法で
967 行われており、対象は主に高血圧性腎障害患者で、糖尿病や活動性腎炎、血清カリウム
968 4.7 mEq/L 以上の症例は除外されている点に留意が必要である。

969 観察研究においても、米国の前向きコホート解析では、CKD ステージ G3～G4 の参加者に
970 おいて野菜・果物摂取頻度が少ないほど末期腎不全リスクが段階的に増加することが示さ
971 れている(10)。さらに、別の米国前向きコホートでは、植物性食品摂取スコアが高い群
972 では、低い群比較して中央値 12 年間の観察で死亡リスクが 26% 低下したとも報告されてい
973 る(11)。

974 日本からの報告としては、外来 CKD ステージ G3～G5 患者を対象とした研究で、蓄尿に
975 よる NEAP の高値が GFR 低下または腎代替療法導入リスクの上昇と関連することが示され

978 ている（12）。また、別の単施設の外来 CKD ステージ G2～G5 患者の研究では、食事記録
979 に基づく NEAP 高値が腎機能低下と関連すること、また腎機能低下と関連する因子に野
980 菜・果物摂取不足があることが報告されている（13）。

981 以上のように、海外および日本の研究はいずれも、野菜・果物摂取の増加、食事性酸負
982 荷の低減が、腎機能や生命予後の改善に寄与する可能性を示している。

983 さらに、野菜や果物の摂取不足は、食物纖維や各種ビタミンの不足を招く可能性がある
984 ことも報告されている。日本の CKD 患者を対象とした前向きコホート研究では、CKD 病期
985 の進行に伴い野菜摂取量が有意に減少することが示されている。さらに、交絡因子で調整
986 後も、ビタミン A の前駆体である β カロテンおよび食物纖維の摂取量が病期の進行に応
987 じて有意に減少することが報告された（14）。また、別のコホート研究では、保存期 CKD 患
988 者において健常者と比較して血清ビタミン C 濃度が低いことが示されている。この研究で
989 は、血清ビタミン C 低値に食事由来のビタミン C 摂取不足が関与していることが示唆され
990 ており、その背景として、野菜や果物の摂取量の低下が影響している可能性が考察されて
991 いる（15）。

992 一方で、臨床現場で最大の懸念は高カリウム血症であるが、食事由来のカリウム摂取量
993 が必ずしも血清カリウム値に直結するわけではないことも示されている（詳細はカリウム
994 の章を参照）。したがって、野菜・果物を一律に制限するのではなく、「高カリウム血症
995 のリスクをふまえたモニタリング下で、段階的に摂取量を増やす」ことが、より実践的で
996 合理的な戦略といえる。一方、カリウムの生体利用率は生の野菜や果物では 50～60%程度
997 とされているが（3）、加工によって吸収性が高まる可能性がある。そのため、果汁飲料・
998 スムージーを生の野菜や果物の代わりに摂取する場合には、カリウム値の上昇にいっそ
999 注意が必要となる。

1000 もちろん、患者によって血清カリウム値には大きなばらつきがあるため、最終的には血
1001 清カリウムのモニタリング下で個別に対応することが欠かせない。そのうえで、必要に応
1002 じて管理栄養士が介入することで、安全性を確保しつつ野菜・果物摂取の恩恵を享受する
1003 ことが望ましい。

1004

1005 【文献】

- 1006 1. 日本腎臓学会編. 慢性腎臓病に対する食事療法基準 2014 年版, 東京医学社, 2014.
- 1007 2. 日本腎臓学会編. エビデンスに基づく CKD 診療ガイドライン 2023, 東京医学社, 2023.
- 1008 3. Improving Global Outcomes (KDIGO) CKD Work Group. KDIGO 2024 Clinical
1009 Practice Guideline for the Evaluation and Management of Chronic Kidney
1010 Disease. Kidney Int 2024 ; 105(4S) : S117-S314.

- 1011 4. 日本医療開発機構編. ヘルスケア社会実装基盤整備事業 慢性腎臓病の発症・進展に関するヘルスケアサービスやデジタル技術介入に関する指針. (2025年9月15日閲覧)
1012 <https://jsn.or.jp/medic/data/b32e95623b8522e32e030e0b4ea594e6f2f6e157.pdf>
1013
- 1014
- 1015 5. Kaimori JY, Sakaguchi Y, Oka T, Isaka Y. Plant-Dominant Low-Protein Diets: A Promising Dietary Strategy for Mitigating Disease Progression in People with Chronic Kidney Disease—A Comprehensive Review. *Nutrients* 2025; 17: 643.
- 1016
- 1017
- 1018 6. Goraya N, Simoni J, Jo CH, Wesson DE. Treatment of metabolic acidosis in patients with stage 3 chronic kidney disease with fruits and vegetables or oral bicarbonate reduces urine angiotensinogen and preserves glomerular filtration rate. *Kidney Int* 2014; 86: 1031–1038.
- 1019
- 1020
- 1021
- 1022 7. Goraya N, Simoni J, Jo CH, Wesson DE. A comparison of treating metabolic acidosis in CKD stage 4 hypertensive kidney disease with fruits and vegetables or sodium bicarbonate. *Clin J Am Soc Nephrol* 2013; 8: 371–381.
- 1023
- 1024
- 1025 8. Goraya N, Madias NE, Simoni J, Kahlon M, Aksan N, Wesson DE. Randomized Trial of Dietary Acid Reduction and Acid–Base Status of Patients With CKD and Normal Estimated GFR. *Kidney Int Rep* 2024; 10: 355–374.
- 1026
- 1027
- 1028 9. Goraya N, Munoz-Maldonado Y, Simoni J, Wesson DE. Treatment of Chronic Kidney Disease–Related Metabolic Acidosis With Fruits and Vegetables Compared to NaHCO₃ Yields More and Better Overall Health Outcomes and at Comparable Five-Year Cost. *J Ren Nutr* 2021; 31: 239–247.
- 1029
- 1030
- 1031
- 1032 10. Banerjee T, Carrero JJ, McCulloch C, Burrows NR, Siegel KR, Morgenstern H, Saran R, Powe NR; Centers for Disease Control and Prevention Chronic Kidney Disease Surveillance Team. Dietary Factors and Prevention: Risk of End-Stage Kidney Disease by Fruit and Vegetable Consumption. *Am J Nephrol* 2021; 52: 356–367.
- 1033
- 1034
- 1035
- 1036
- 1037 11. Amir S, Kim H, Hu EA, Ricardo AC, Mills KT, He J, Fischer MJ, Pradhan N, Tan TC, Navaneethan SD, Dobre M, Anderson CAM, Appel LJ, Rebholz CM; CRIC Study Investigators. Adherence to Plant-Based Diets and Risk of CKD Progression and All-Cause Mortality: Findings From the Chronic Renal Insufficiency Cohort (CRIC) Study. *Am J Kidney Dis* 2024; 83: 624–635.
- 1038
- 1039
- 1040
- 1041
- 1042 12. Kanda E, Ai M, Kuriyama R, Yoshida M, Shiigai T. Dietary acid intake and kidney disease progression in the elderly. *Am J Nephrol* 2014; 39: 145–152.
- 1043

- 1044 13. Toba K, Hosojima M, Kabasawa H, Kuwahara S, Murayama T, Yamamoto-Kabasawa K,
1045 Kaseda R, Wada E, Watanabe R, Tanabe N, Suzuki Y, Narita I, Saito A. Higher
1046 estimated net endogenous acid production with lower intake of fruits and
1047 vegetables based on a dietary survey is associated with the progression of
1048 chronic kidney disease. *BMC Nephrol* 2019 20: 421.
- 1049 14. Nakano T, Tanaka S, Tsuruya K, Kitazono T. Low intake of β carotene and
1050 dietary fiber from vegetables and fruits in patients with chronic kidney
1051 disease. *Sci Rep* 2022 12: 19953.
- 1052 15. Doorenbos CS, Bolhuis DP, Ipema KJ, Duym EM, Westerhuis R, Stegmann ME,
1053 Franssen CF, Bakker SJ, Gomes-Neto AW, Navis G, Berger SP, Özyilmaz A;
1054 TransplantLines Investigators. Vitamin C status across the spectrum of
1055 chronic kidney disease and healthy controls: a cross-sectional study. *Am J
1056 Clin Nutr* 2025 122: 1513–1523.

1057

1058 8. 腎移植患者

1059 腎移植医療は末期腎不全に対する透析医療と並ぶ腎代替療法であるが、腎移植を受けた
1060 後、移植腎が機能している腎移植患者(レシピエント)は現在わが国に約 20,000 名存在する
1061 とされている。腎移植後は拒絶反応を抑えるために免疫抑制薬の内服が必要となり、カルシ
1062 ニューリン阻害薬、代謝拮抗薬、副腎皮質ステロイド薬、その他の免疫抑制薬の中から 2-3
1063 種類の薬剤を併用する。腎移植患者はこれら免疫抑制薬の影響によって高血圧・糖尿病・高
1064 脂血症などの生活習慣病が起きやすく、また腎移植後は尿毒症からの改善や食事療法が緩
1065 やかになることでメタボリック症候群をきたしやすい[1]。また、グレープフルーツなど一
1066 部の柑橘類はカルシニューリン阻害薬の血中濃度を上昇させるため、注意が必要である。移
1067 植後、免疫抑制薬が減量されると、主治医の許可の下で刺身や寿司などの生ものも、新鮮な
1068 ものであれば摂取可能である[2]。

1069 米国腎臓財団 KDOQI ガイドラインは、腎移植患者に対し個別化された栄養管理と多職種
1070 連携による継続的な介入を推奨している[3]。また、食事パターンや栄養素の摂取目標は腎
1071 機能や合併症リスクに応じて調整が必要である。個々の食事療法としては、腎臓リハビリテ
1072 ーションガイドライン 2026 [4] では蛋白尿や移植腎機能低下を有するレシピエントには
1073 たんぱく質制限を推奨している。一方で移植腎機能が保持されている多くのレシピエント
1074 で厳しい食事制限は求められない。とはいっても、移植腎機能としては CKD の範疇に入るため、
1075 バランスの良い食事と減塩は推奨される[5]。

1076 一方で高齢レシピエントでは腎不全や副腎皮質ステロイド薬が筋萎縮・筋力低下のリス
1077 クとなるため、サルコペニア肥満を合併することも多く[5]、たんぱく質・エネルギー摂取
1078 量の維持が重要となる。また、摂取した栄養がエネルギー源や筋肉となるためには運動の併
1079 用が重要である。

1080

項目	推奨内容・ポイント	参考文献
栄養評価	継続的かつ個別化された栄養評価を実施。管理栄養士による医療栄養療法を推奨。	[3, 6]
エネルギー摂取量	術後 1～2 か月：30-35 kcal/kg/日、定期：体重・活動量に応じて調整。	[3, 6-7]
たんぱく質摂取量	術後 1～2 か月：1.2-1.4 g/kg/日、定期：腎機能低下があれば制限	[3, 4, 6-8]
食塩摂取量	6g／日未満を推奨	[3, 4]
食事パターン	DASH 食、地中海食、植物性中心の食事が腎機能・心血管リスク改善に有用な可能性。	[8-10]
体重管理	体重増加は移植手術前の 5%程度までにとどめ、BMI $25\text{kg}/\text{m}^2$ 以下の維持を目標にする。	[3, 6, 7, 10]
継続的フォローアップ	栄養状態・合併症の定期的評価と食事指導の継続が重要。	[3, 6]

1081

1082 【文献】

1. Lee YH, Song SH, Song SH, Shin HS, Yang J, Kim MS, Hwang HS; KOTRY Study Group. Clinical implications of changes in metabolic syndrome status after kidney transplantation: A nationwide prospective cohort study. *Nephrol Dial Transplant.* 2023;38:2743-53.
2. 日本腎臓学会・日本透析医学会・日本腹膜透析医学会・日本臨床腎移植学会・日本小児腎臓病学会編 腎代替療法選択ガイド2020 ライフサイエンス出版
3. Ikizler TA, Burrowes JD, Byham-Gray LD, Campbell KL, Carrero JJ, Chan W, Fouque D, Friedman AN, Ghaddar S, Goldstein-Fuchs DJ, Kaysen GA, Kopple JD, Teta D, Yee-Moon Wang A, Cuppari L. KDOQI Clinical Practice Guideline for Nutrition in CKD: 2020 Update. *Am J Kidney Dis.* 2020;76:S1-107.
4. 日本腎臓リハビリテーション学会編 腎臓リハビリテーションガイドライン 2026 改定 南江堂
5. Dienemann T, Ziolkowski SL, Bender S, Goral S, Long J, Baker JF, Shults J, Zemel BS, Reese PP, Wilson FP, Leonard MB. Changes in Body Composition, Muscle Strength, and Fat Distribution Following Kidney Transplantation. *Am J*

- 1098 Kidney Dis. 2021 78:816-25.
- 1099 6. Stoler ST, Chan M, Chadban SJ. Nutrition in the Management of Kidney Transplant
1100 Recipients. J Ren Nutr. 2023 33:S67-72.
- 1101 7. Teplan V, Valkovsky I, Stollova M, Vyhnanek F, Andel M. Nutritional Consequences
1102 of Renal Transplantation. J Ren Nutr 2009 19:95-100.
- 1103 8. Tantisattamo E, Kalantar-Zadeh K, Molnar MZ. Nutritional and dietary
1104 interventions to prolong renal allograft survival after kidney transplantation.
1105 Curr Opin Nephrol Hypertens. 2022 31:6-17.
- 1106 9. Nosrati-Oskouie M, Salavatizadeh M, Ghorban Sabbagh M, Aghili-Moghaddam NS,
1107 Tarighat-Esfanjani A, Sahebkar A. Current Evidence on Dietary Factors and Kidney
1108 Allograft Function in Kidney Transplant Recipients: A Systematic Review. Curr
1109 Med Chem. 2023 31:5818-36.
- 1110 10. Górska M, Kurnatowska I. Nutrition Disturbances and Metabolic Complications in
1111 Kidney Transplant Recipients: Etiology, Methods of Assessment and Prevention—
1112 A Review. Nutrients. 2022 14: 4996. doi: 10.3390/nu14234996. .
- 1113
- 1114

1115 慢性腎臓病に対する食事療法基準（小児）

1116 1. 総論

1117 1) 小児 CKD 患者の栄養管理は、適切な発育を最優先目標とする。栄養方法は経口摂取が
1118 基本であり、成長や発達を維持するために十分なエネルギーとたんぱく質の摂取が推奨さ
1119 れる。しかし CKD 患者では食欲不振や嘔吐などの消化器症状、味覚異常など経口摂取を妨
1120 げる要因が複数あり、小児 CKD 患者の約 20%にたんぱく質エネルギー消耗症 (protein-
1121 energy wasting : PEW) が認められる¹⁻⁴⁾。このため、定期的に成長曲線を作成し、年齢や
1122 CKD ステージに応じた栄養の維持に最大限配慮し、栄養状態の継続的な評価を行う必要が
1123 ある。栄養指導は個々の食習慣や嗜好に合わせた実践的なアプローチを提供し、個別化し
1124 た指導を行うことが望ましい。

1125 2) ICP (Infant-Children-Puberty) モデルでは、小児の成長を「乳児期」「小児期」
1126 「思春期」の 3 つの時期に分けている（図 1）⁵⁻⁷⁾。乳児期は成長が最も栄養に依存してお
1127 り、エネルギーとたんぱく質の摂取不足が著明な成長障害や神経発達症につながる。
1128 Kidney Disease Outcomes Quality Initiative (KDOQI)⁸⁾ や Kidney Disease: Improving
1129 Global Outcomes (KDIGO)⁹⁾ は、「乳児期の成長は主に栄養に依存する」と明記してお
1130 り、経口摂取が不十分で体重や身長の増加が期待できない場合、特に 2 歳未満では経管栄
1131 養の導入を積極的に検討すべきとしている。経口摂取不良や成長障害が認められる場合
1132 は、経管栄養（胃管、胃瘻）の導入をためらわずに検討する。経管栄養（胃管や胃瘻）の
1133 早期導入により、必要なエネルギーと栄養素を確実に補給でき、発育不全や予後不良のリ
1134 スクを低減できるため、特に乳児期は早期介入が重要である。さらに、家族への十分な説
1135 明と心理的サポートも不可欠であり、栄養管理は小児腎臓専門医、栄養士、看護師など多
1136 職種チームで行うことが望ましい^{3, 4, 8)}。

1137 2. エネルギー

1138 1) The Pediatric Renal Nutrition Taskforce (PRNT) のガイドライン¹⁾、KDOQI のガイ
1139 ドライン²⁾において、小児 CKD 患者では、健常児と遜色なく成長させることを目的とし、
1140 健常児と同等の充分なエネルギー摂取が必要であるとされている。これは、小児 CKD の基
1141 礎代謝率は健常児と遜色ないとする報告³⁾ や、エネルギー摂取量と成長を検討した前向き
1142 研究の報告⁴⁾ からも裏付けられる。近年日本における小児 CKD の原因は先天性腎尿路異常
1143 (congenital anomalies of the kidney and urinary tract: CAKUT) がその多くを占める
1144⁵⁾。先天的な基礎疾患に伴う CAKUT による CKD の場合、その基礎疾患に伴う先天性心肺疾
1145 患、胃食道逆流や慢性下痢などのエネルギー吸収過程の障害、成長ホルモン (GH) やインス
1146 リン様成長因子 1 (IGF-1) の異常や、CKD の合併症 (CKD-MBD や代謝性アシドーシス、貧血
1147 など) が影響し、実際には体格が曆年齢に比して小柄であることが多い。前述のガイドラ
1148 インにおいては、曆年齢相当のエネルギー摂取量を推奨しているが、一律に曆年齢相当の

1149 エネルギーを摂取すると過剰なエネルギー摂取量となる恐れがある。そのため成長障害が
1150 ある場合には身長相当の年齢に応じたエネルギー摂取量(表 1)から開始し、それにより充
1151 分な成長が得られない場合、徐々にエネルギー摂取量を増加させていくことが現実的であ
1152 る。

1153 2) 摂取エネルギー量の不足により成長障害を伴う小児 CKD 患者に対して、標準濃度が
1154 12.7%の人工乳や、15.0%の低カリウム・中リンフォーミュラ (明治 8806H[®])を、摂取可能
1155 な水分量に応じ溶解濃度を上げて使用している施設もある。濃度を上げて使用する場合は
1156 高浸透圧による下痢の出現に注意する。他には粉飴(マルトデキストリン : 3.9kcal/g : 甘
1157 さが砂糖の約 1/8 で料理の味つけに影響が少ない)、はちみつ(3.3kcal/g : 微量元素、ビ
1158 タミン、グルコン酸、オリゴ糖などを含有するが、1 歳未満は避ける)、MCT オイル
1159 (9kcal/g)、紫蘇油(9kcal/g : 粘調度が低く経管カテーテルがつまりにくい)などを加え
1160 て、必要なエネルギー量を少ない食事量で摂取する工夫を行う。特に成長発達が栄養に最
1161 も依存する乳幼児期は、エネルギーの欠乏により成長や発達に大きな影響を及ぼし得るた
1162 め、経管栄養も積極的に考慮する。

1163 3) International Pediatric Peritoneal Dialysis Network (IPPN) レジストリーでは、
1164 地域差も大きいが全世界的に肥満の合併が増加傾向であり、低体重と同様に肥満も死亡リ
1165 スクを増大させると述べている⁸⁾。定期的に成長を確認し、適宜エネルギー摂取量を見
1166 直すことが肝要である。

1167

1168 3. たんぱく質

1169 1) たんぱく質制限の小児 CKD の進行抑制効果には十分なエビデンスがない。2007 年のコ
1170 クランレビューでは、厳格なたんぱく質制限食が乳児の成長に悪影響を及ぼすかは不確定
1171 であるとしている¹⁾。CKD ステージ G2～G5 および透析中の小児に対して PRNT では最適な成
1172 長を促すため、たんぱく質摂取量を推奨食事摂取量: Suggested Dietary Intake(SDI)の上
1173 限値に設定することを推奨している²⁾。KDOQI ガイドラインでは、CKD ステージ G3 の小児に
1174 対して、食事摂取基準: dietary reference intake(DRI)の 100～140%のたんぱく質摂取量
1175 を維持し、CKD ステージ G4～G5 では 100～120%を維持することを推奨している³⁾。日本人の
1176 食事摂取基準⁴⁾におけるたんぱく質の推奨量は PRNT²⁾の推奨量と異なっており、ここでは日
1177 本人の食事摂取基準の推奨たんぱく質摂取量を表示する(表 2)。

1178 2) 2～18 歳の患者でクレアチニクリアランス 15～60 mL/分/1.73m²の糸球体疾患・閉塞
1179 性腎症・遺伝性腎疾患の患者 226 症例を対象としたランダム化比較試験がある⁵⁾。この研
1180 究では低たんぱく食群(0.8～1.1g/kg/日)と対照群(たんぱく質の制限なし)に分けて比較
1181 し、3 年後まで観察した 112 症例では推奨摂取量に対する割合はそれぞれ 121%と 188%であ
1182 り、腎機能障害の進行や身長・体重増加に関して両群間で差を認めなかった。

1183 他に、異形成腎・閉塞性腎症などを原因とする CKD の 8 か月の乳児 24 症例を対象とし
1184 た小規模なランダム化比較試験がある⁶⁾。低たんぱくミルク群(たんぱく質：エネルギー比
1185 5.6%) と対照群 (たんぱく質：エネルギー比 10.4%) に分けて 8 か月から 18 か月までこれ
1186 らのミルクを投与した。平均たんぱく質摂取量はそれぞれ $1.4 \pm 0.3 \text{g/kg/日}$ と
1187 $2.4 \pm 0.4 \text{g/kg/日}$ であった。体重増加に有意差を認めなかったが、身長の成長率は低たん
1188 ぱくミルク群で有意に低値であった。ただし、この研究は症例数が少なく、予備的な研究
1189 であることに注意が必要である。

1190 これらの結果から、小児 CKD の早期段階において、たんぱく質制限は栄養失調・成長障
1191 害・PEW のリスクを高める可能性があるため避けるべきであると考えられている²⁾。

1192 3) 成人の糖尿病性腎症において動物性たんぱく質の摂取は、糸球体過剰ろ過・アルブミ
1193 ン尿・腎不全のリスク増加と関連し⁷⁾、小児 CKD 患者においても動物性たんぱく質の過剰
1194 摂取は尿毒症毒性を引き起こす可能性がある⁸⁾。たんぱく質の過剰摂取による合併症を考
1195 慮すると、小児 CKD 患者においてもたんぱく質を過剰に摂取することは避けるべきであ
1196 る。

1197 CKD ステージ G2～G5 の小児では BUN は一般的に高値である。CKD の程度に対して BUN が
1198 高値である場合はエネルギー摂取量に対するたんぱく質の過剰摂取が最も一般的な原因で
1199 あるが、異化亢進・急性または慢性脱水・消化管出血・ステロイドに起因する可能性もある。
1200 一方で、CKD の程度に対して低値である場合はたんぱく質摂取量の不足も示唆され
1201 る。したがって、BUN の解釈に際してはこれらの要因を総合的に評価し、適正なたんぱく
1202 質摂取量を判断する必要がある。

1203 4. ナトリウム

1204 1) 近年日本の小児 CKD の原因として多くを占める¹⁾ CAKUT は、ナトリウムの再吸収障害や
1205 尿濃縮障害によるナトリウムと水の喪失が起こり、多量の食塩と水分を要することが多い。
1206 一方、一般的には CKD ステージの進行に従い、GFR の低下に伴うナトリウムの排泄能低下と、
1207 尿細管機能の低下に伴うナトリウム保持能低下により、許容される Na 摂取量の範囲は狭ま
1208 る。

1209 2) CAKUT は、適切なエネルギーを摂取していてもナトリウムと水の喪失による慢性的
1210 な脱水が成長障害の原因となりうる。血清ナトリウムの低下がなくても潜在的なナトリウ
1211 ム不足が成長に影響していることがあり、体重、血清クレアチニン、血清ヘモグロビン、
1212 心臓超音波所見などを参考に適正な体液量管理が重要となる。KDOQI ガイドラインでは、
1213 小児の CKD ステージが進行しても著しい多飲・多尿がみられる場合、ナトリウムの補充を
1214 検討すべきとしている²⁾。CAKUT の乳児においては、母乳や一般的な人工乳はナトリウム
1215 濃度が非常に低い(5～8 mEq/L)ため、低カリウム・中リンフォーミュラ(明治 8806H[®])の

1217 利用を推奨する。一般的な人工乳(ナトリウム 0.8 mEq/100mL、カリウム 1.7
1218 mEq/100mL、リン 28 mg/100mL)と比べて高ナトリウム(2.7 mEq/100mL)、低カリウム(0.8
1219 mEq/100mL)、中リン(24 mg/100mL)の組成となっており、高カリウム血症に対しても有効
1220 である。使用できる年齢の制限はないが、年齢・体格に応じて離乳食や幼児食などの経口
1221 摂取を早期から始め、必要であれば腎不全用の経腸栄養剤への変更を検討し、長くとも 5
1222 歳程度までとする。

1223 3) CAKUT であっても CKD ステージによって許容される Na 摂取量は変化しうる。過剰なナトリウム
1224 摂取による溢水や高血圧は心血管疾患 (Cardiovascular Disease: CVD) 発症のリスク
1225 である。小児における、高血圧の高い合併率^{3, 4)} と、CKD ステージの進行に伴う左室肥大
1226 合併の増加³⁾ が報告されている。また、腎代替療法を行っている小児 CKD の主たる死因が
1227 感染症から CVD になったとする報告⁵⁾ や、CVD が小児 CKD 患者の死因の 20%を占めるとする
1228 報告⁶⁾ もある。溢水や高血圧を認める場合には薬物療法に加えナトリウム制限が重要と
1229 考えられる。しかし、急激なナトリウム制限は、食事摂取量の低下を招き成長に影響する可
1230 能性があり、日本人食事摂取基準 2025⁷⁾ の目標量(表 3)を参考に、食事摂取量や成長、各
1231 種検査所見を参考にしながら緩徐に制限を行うことが現実的である。

1232

1233 5. カルシウム・リン

1234 1) 小児 CKD 患者における血清カルシウムおよびリンの管理目標について、確立した十分
1235 なエビデンスはないものの、これらの異常は成長障害、骨変形、骨折、血管石灰化などの
1236 リスクとなる。このため小児 CKD 患者の血清カルシウム・リン値は、年齢別の基準値内
1237 (表 4) に維持することが重要である^{1, 2)}。

1238 KDOQI および KDIGO も、CKD ステージ G3～G5D の小児において、血清カルシウム・リン値
1239 を年齢に応じた正常範囲に保つことを推奨しており、特に成長期の骨発達を守る観点から
1240 厳格な管理が求められる^{3, 4)}。また、新生児・乳児では骨の急速な成長と石灰化に伴い、
1241 生理的にカルシウム、リンの必要量が多いため、年長児と比較して血清カルシウム・リン
1242 の正常値が高い。特に出生直後から乳児期は骨格の長軸成長と骨量の増加が著しく、十分
1243 なカルシウム・リンの供給と血中濃度の維持が必要である⁵⁻⁷⁾。

1244 2) 小児 CKD 患者において最適なカルシウム摂取量に関する、明確なエビデンスはない
1245 が、骨の発達には十分なカルシウム摂取が必要である⁸⁾。特に思春期(10～18 歳頃)には
1246 骨塩量が急激に増加し、生涯における最大骨量の大部分がこの時期に獲得されることか
1247 ら、思春期のカルシウム摂取は極めて重要とされる。

1248 一方、カルシウムの過剰摂取は異所性石灰化や心血管リスクを増大させる可能性があるた
1249 め、原則としてカルシウムの摂取量は年齢別の推奨食事摂取量を目標とし(表 5)⁹⁾、特
1250 別な状況を除いて推奨摂取量の 2 倍を超えないよう注意する^{3, 10)}。

1251 CKD 患者では、リン制限のため乳製品など主要なカルシウム源の摂取が制限され、カルシ
1252 ウム摂取量が不足しやすい。実際に 10 歳未満の CKD 4～5D 患者では、健常児と比較して
1253 カルシウム摂取量が有意に少なく、76%が推奨カルシウム摂取量を満たしていなかったと
1254 の報告もある^{10, 11)}。

1255 KDOQI は食事・サプリメント・リン吸着薬を含めた総カルシウム摂取量を年齢別推奨摂取
1256 量の 100～200%に調整することを推奨しており³⁾、必要に応じてカルシウム含有サプリメ
1257 ントやカルシウム含有リン吸着薬の使用を検討する。摂取量の調整に当たっては、血清カ
1258 ルシウム値・リン値・PTH・栄養状態などのモニタリングを行い、栄養指導と合わせ症例
1259 ごとに個別対応が必要である^{3, 10-12)}。

1260 3) リン管理の第一選択は食事からのリン制限である。特にリン添加物を多く含む加工食
1261 品の制限が有効であり、食品の選択や調理法の工夫が重要となる。また、動物性たんぱく
1262 質と植物性たんぱく質のバランス調整も重要である。ただし、リン制限のためにたんぱく
1263 質摂取を過度に制限することは、成長障害や栄養障害のリスクを高めるため推奨されない
1264 ^{3, 13-15)}。さらにリン制限によりカルシウム摂取量も制限されることがあるため、カルシウム
1265 不足に対する配慮も必要である。小児 CKD 患者におけるリン摂取量は、血清リン値が正常
1266 範囲にある場合は年齢別推奨量（表 6）⁹⁾ を目標とする。

1267 KDOQI では「リン制限の際にたんぱく質が過度に制限されることへの懸念があり、特に小
1268 児透析患者では成長や栄養維持のために十分な蛋白質摂取が不可欠である」と明記されて
1269 いる。過度なリン制限は成長障害や骨ミネラル化障害のリスクとなるため、必ず年齢別の
1270 カルシウム・リンの正常値（表 4）を下回らないよう注意し^{14, 16)}、高リン血症を認める場
1271 合は推奨摂取量の約 80%までの制限を検討³⁾ する。過度な制限ではなく、加工食品や食品
1272 添加物の回避、食品の選択や調理法の工夫によってリン摂取量を管理し、必要に応じてカ
1273 ルシウム含有または非含有リン吸着薬の使用を検討する。リン管理は成長・骨発達を損な
1274 わないことを最優先とし、臨床所見と検査値を総合的に評価しながら、個別化した対応が
1275 求められる。

1276

1277 【文献】

1278 1. 基本事項

- 1279 1. Rachel Lindeback, Rasha Abdo, Lyndal Schnabel, Renee Le Jambre, Sean E
1280 Kennedy, Tamarah Katz, Chee Y Ooi, Kelly Lambert. Does the Nutritional
1281 Intake and Diet Quality of Children with chronic kidney disease differ from
1282 healthy controls? A comprehensive evaluation. J of Ren Nutr 2024; 34: 283-
1283 293.

- 1284 2. Robert H Mak, Arpana Iyengar, Wai Ming Lai, Louise McAlister, Eduardo A
1285 Oliveira, Hong Xu, Hui Kim Yap, Rukshana Shroff. Nutrition in Children With
1286 Chronic Kidney Disease; How to Thrive? *J Ren Nutr* 2023;66:S49-S55.
- 1287 3. Vanessa Shaw, Caroline Anderson, An Desloovere, Larry A Greenbaum, Dieter
1288 Haffner, Christina L Nelms, Fabio Paglialonga, Nonnie Polderman, Leila
1289 Qizalbash, José Renken-Terhaerdt, Stella Stabouli, Jetta Tuokkola, Johan
1290 Vande Walle, Bradley A Warady, Rukshana Shroff. Nutritional Management of
1291 the Infant With Chronic Kidney Disease Stages 2-5 and on Dialysis. *Pediatr
1292 Nephrol.* 2023;38:87-103
- 1293 4. Antonio Corsello, Chiara Maria Trovato, Valeria Dipasquale, Emanuele
1294 Proverbio, Gregorio Paolo Milani, Antonella Diamanti, Carlo
1295 Agostoni, Claudio Romano. Malnutrition Management in Children With Chronic
1296 Kidney Disease. *Pediatr Nephrol.* 2025;40:15-24.
- 1297 5. PR Betts, G Magrath. Growth pattern and dietary intake of children with
1298 chronic renal insufficiency. *Br Med J* 1974; 2: 189-193.
- 1299 6. J Karlberg, JG Fryer, I Engström, P Karlberg. et al. Analysis of linear
1300 growth using a mathematical model. II. From 3 to 21 years of age. *Acta
1301 Paediatr Scand* 1987; 337: 12-29.
- 1302 7. 日本小児腎臓病学会編集, 小児腎臓病学. 東京:診断と治療社, 2025年:379.
- 1303 8. KDOQI Work Group. KDOQI Clinical Practice Guideline for Nutrition in
1304 Children with CKD: 2008 Update. Executive Summary. *Am J Kidney Di.* 2009;
1305 53:S11-104.
- 1306 9. Kidney Disease: Improving Global Outcomes (KDIGO) CKD Work Group. KDIGO 2024
1307 Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Management of Chronic
1308 Kidney Disease. *Kidney Int.* 2024;105:S117-S314.

1309

1310 2. エネルギー

- 1311 1. Shaw V, Polderman N, Renken-Terhaerdt J, Paglialonga F, Oosterveld M,
1312 Tuokkola J, Anderson C, Desloovere A, Greenbaum L, Haffner D, Nelms C,
1313 Qizalbash L, Walle JV, Warady B, Shroff R, Rees L. Energy and protein
1314 requirements for children with CKD stages 2-5 and on dialysis-clinical
1315 practice recommendations from the Pediatric Renal Nutrition Taskforce.
1316 *Pediatr Nephrol* 2020;35:519-31.
- 1317 2. Group KW. KDOQI Clinical Practice Guideline for Nutrition in Children with
1318 CKD: 2008 update. Executive summary. *Am J Kidney Dis* 2009;53:S11-104.

- 1319 3. Anderson CE, Gilbert RD, Elia M. Basal metabolic rate in children with
1320 chronic kidney disease and healthy control children. *Pediatr Nephrol*
1321 2015;30:1995–2001.
- 1322 4. Norman LJ, Macdonald IA, Watson AR. Optimising nutrition in chronic renal
1323 insufficiency—growth. *Pediatr Nephrol* 2004;19:1245–52.
- 1324 5. Ishikura K, Uemura O, Ito S, Wada N, Hattori M, Ohashi Y, Hamasaki Y, Tanaka
1325 R, Nakanishi K, Kaneko T, Honda M, Pediatric CKDSG, Japan Committee of
1326 Measures for Pediatric CKDotJSoPN. Pre-dialysis chronic kidney disease in
1327 children: results of a nationwide survey in Japan. *Nephrol Dial Transplant*
1328 2013;28:2345–55.
- 1329 6. 田中敏章, 横谷 進, 加藤則子, 伊藤善也, 立花克彦, 杉原茂孝, 長谷川奉延, 大関武
1330 彦, 村田光範. 日本小児内分泌学会・日本成長学会合同標準値委員会. 身長と体重の
1331 標準値, 附表 1. 日本小児内分泌学会ホームページ, 日本人小児体格の評価.
1332 <https://jspe.umin.jp/medical/taikaku.html>
- 1333 7. 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025 年度版）」策定検討会報告書ワーキンググ
1334 ループ. 日本人の食事摂取基準 2025 年度, 東京:第一出版株式会社, 2025 年:52–
1335 85.
- 1336 8. Schaefer F, Benner L, Borzych-Duzalka D, Zaritsky J, Xu H, Rees L, Antonio
1337 ZL, Serdaroglu E, Hooman N, Patel H, Sever L, Vondrak K, Flynn J, Rébora A,
1338 Wong W, Hölttä T, Yildirim ZY, Ranchin B, Grenda R, Testa S, Drożdż D, Szabo
1339 AJ, Eid L, Basu B, Vitkevic R, Wong C, Pottoore SJ, Müller D, Dusunsel R,
1340 Celedon CG, Fila M, Sartz L, Sander A, Warady BA. Global Variation of
1341 Nutritional Status in Children Undergoing Chronic Peritoneal Dialysis: A
1342 Longitudinal Study of the International Pediatric Peritoneal Dialysis
1343 Network. *Sci Rep* 2019;9:4886.

1344
1345 3. たんぱく質

- 1346 1. Chaturvedi S, Jones C. Protein restriction for children with chronic renal
1347 failure. *The Cochrane database of systematic reviews* 2007;2007: Cd006863.
- 1348 2. Shaw V, Polderman N, Renken-Terhaerdt J, Paglialonga F, Oosterveld M,
1349 Tuokkola J, Anderson C, Desloovere A, Greenbaum L, Haffner D, Nelms C,
1350 Qizalbash L, Vande Walle J, Warady B, Shroff R, Rees L. Energy and protein
1351 requirements for children with CKD stages 2–5 and on dialysis—clinical
1352 practice recommendations from the Pediatric Renal Nutrition Taskforce.

- 1353 Pediatric nephrology 2020;35:519-531.
- 1354 3. Group KW. KDOQI Clinical Practice Guideline for Nutrition in Children with
1355 CKD: 2008 update. Executive summary. American journal of kidney diseases : the
1356 official journal of the National Kidney Foundation 2009;53:S11-104.
- 1357 4. 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年度版）」策定検討会報告書ワーキンググ
1358 ループ. 日本人の食事摂取基準2025年度, 東京:第一出版株式会社, 2025年:86-
1359 103.
- 1360 5. Wingen AM, Fabian-Bach C, Schaefer F, Mehls O. Randomised multicentre study
1361 of a low-protein diet on the progression of chronic renal failure in children.
1362 European Study Group of Nutritional Treatment of Chronic Renal Failure in
1363 Childhood. Lancet 1997;349:1117-1123.
- 1364 6. Uauy RD, Hogg RJ, Brewer ED, Reisch JS, Cunningham C, Holliday MA. Dietary
1365 protein and growth in infants with chronic renal insufficiency: a report from
1366 the Southwest Pediatric Nephrology Study Group and the University of
1367 California, San Francisco. Pediatric nephrology 1994;8:45-50.
- 1368 7. Adeva-Andany MM, Fernández-Fernández C, Carneiro-Freire N, Vila-Altesor M,
1369 Ameneiros-Rodríguez E. The differential effect of animal versus vegetable
1370 dietary protein on the clinical manifestations of diabetic kidney disease in
1371 humans. Clin Nutr ESPEN 2022;48:21-35.
- 1372 8. Suárez-González M, Ordoñez-Álvarez F, Gil-Peña H, Carnicero-Ramos S,
1373 Hernández-Peláez L, García-Fernández S, Santos-Rodríguez F. Nutritional
1374 Assessment and Support in Children with Chronic Kidney Disease: The Benefits
1375 of Working with a Registered Dietitian. Nutrients 2023;15.
- 1376

1377 4. ナトリウム

- 1378 1. Ishikura K, Uemura O, Ito S, Wada N, Hattori M, Ohashi Y, Hamasaki Y, Tanaka
1379 R, Nakanishi K, Kaneko T, Honda M, Pediatric CKDSG, Japan Committee of
1380 Measures for Pediatric CKDotJSOPN. Pre-dialysis chronic kidney disease in
1381 children: results of a nationwide survey in Japan. Nephrol Dial Transplant
1382 2013;28:2345-55.
- 1383 2. Group KW. KDOQI Clinical Practice Guideline for Nutrition in Children with
1384 CKD: 2008 update. Executive summary. Am J Kidney Dis 2009;53:S11-104.
- 1385 3. Schaefer F, Doyon A, Azukaitis K, Bayazit A, Canpolat N, Duzova A, Niemirska
1386 A, Sozeri B, Thurn D, Anarat A, Ranchin B, Litwin M, Caliskan S, Candan C,
1387 Baskin E, Yilmaz E, Mir S, Kirchner M, Sander A, Haffner D, Melk A, Wuhl E,
1388 Shroff R, Querfeld U, Consortium CS. Cardiovascular Phenotypes in Children

- 1389 with CKD: The 4C Study. *Clin J Am Soc Nephrol* 2017;12:19–28.
- 1390 4. Wong CJ, Moxey-Mims M, Jerry-Fluker J, Warady BA, Furth SL. CKiD (CKD in
1391 children) prospective cohort study: a review of current findings. *Am J Kidney
1392 Dis* 2012;60:1002–11.
- 1393 5. Bonthuis M, Vidal E, Bjerre A, Aydog O, Baiko S, Garneata L, Guzzo I, Heaf
1394 JG, Jahnukainen T, Lilien M, Mallett T, Mirescu G, Mochanova EA, Nusken E,
1395 Rascher K, Roussinov D, Szczepanska M, Tsimaratos M, Varvara A, Verrina E,
1396 Veselinovic B, Jager KJ, Harambat J. Ten-year trends in epidemiology and
1397 outcomes of pediatric kidney replacement therapy in Europe: data from the
1398 ESPN/ERA-EDTA Registry. *Pediatr Nephrol* 2021;36:2337–48.
- 1399 6. Weaver DJ, Jr., Somers MJG, Martz K, Mitsnefes MM. Clinical outcomes and
1400 survival in pediatric patients initiating chronic dialysis: a report of the
1401 NAPRTCS registry. *Pediatr Nephrol* 2017;32:2319–30.
- 1402 7. 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年度版）」策定検討会報告書ワーキンググ
1403 ループ. 日本人の食事摂取基準2025年度, 東京:第一出版株式会社, 2025年:243–
1404 249
- 1405

1406 5. カルシウム・リン

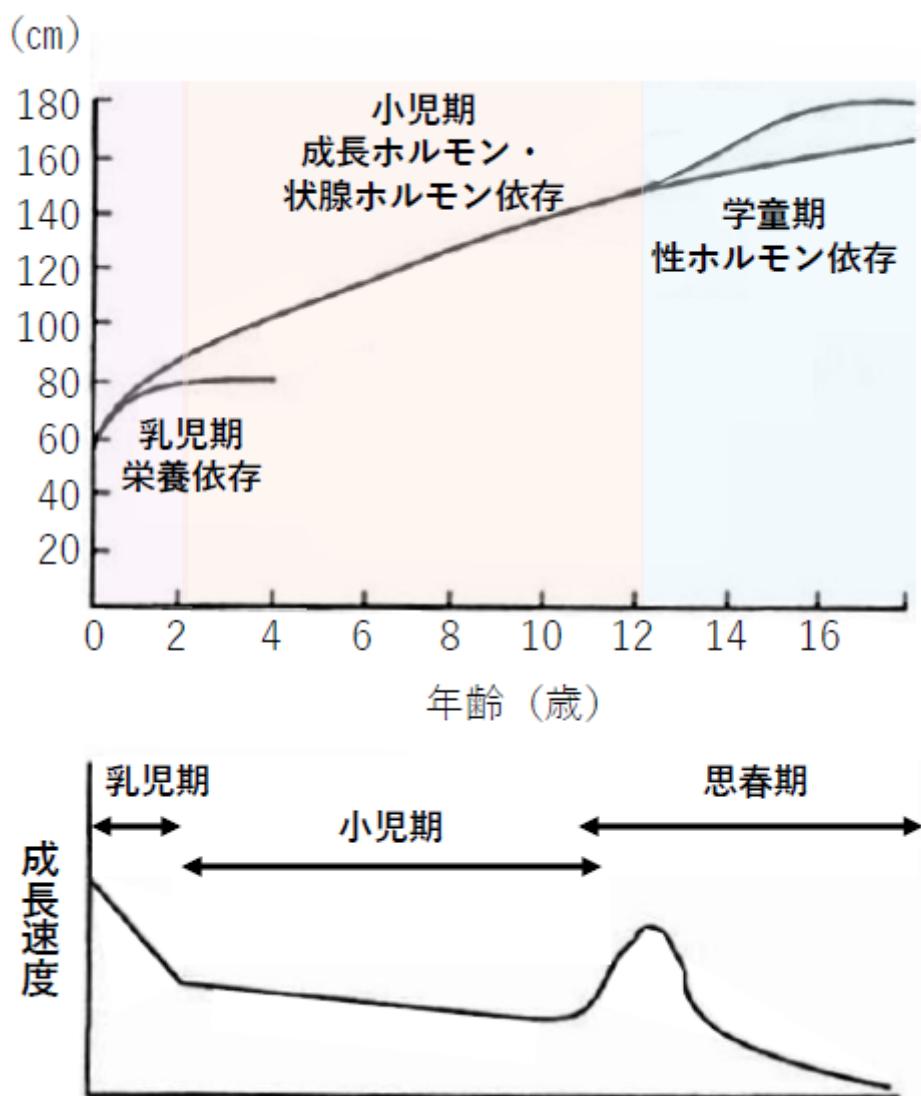
- 1407 1. Sevcan A, Bakkaloglu, Justine Bacchetta, Alexander D. Lalayiannis, Maren
1408 Leifheit-Nestler, Stella Stabouli, Mathias Haarhaus, George Reusz, Jaap
1409 Grootenhoff, Claus Peter Schmitt, Pieter Evenepoel, Rukshana Shroff, Dieter
1410 Haffner, Paediatric Nephrology (ESPN) Chronic Kidney Disease Mineral and Bone
1411 Disorder (CKD-MBD) Dialysis working groups and CKD-MBD working group of the
1412 European Renal Association-European Dialysis and Transplant Association (ERA-
1413 EDTA). Bone evaluation in paediatric chronic kidney disease: clinical practice
1414 points from the European Society for Paediatric Nephrology CKD-MBD and
1415 Dialysis working groups and CKD-MBD working group of the ERA-EDTA. *Nephrol
1416 Dial Transplant* 2021; 36: 413–425.
- 1417 2. Justine Bacchetta, Claus Peter Schmitt, Sevcan A, Bakkaloglu, Shelley
1418 Cleghorn, Maren Leifheit-Nestler, Agnieszka Prytula, Bruno Ranchin, Anne
1419 Schön, Stella Stabouli, Johan Van de Walle, Enrico Vidal, Dieter Haffner,
1420 Rukshana Shroff. Diagnosis and management of mineral and bone disorders in
1421 infants with CKD: clinical practice points from the ESPN CKD-MBD and Dialysis
1422 working groups and the Pediatric Renal Nutrition Taskforce. *Pediatr Nephrol*
1423 2023;38:3163–3181.

- 1424 3. KDOQI Work Group. KDOQI Clinical Practice Guideline for Nutrition in Children
1425 with CKD: 2008 Update. Executive Summary. *Am J Kidney Di.* 2009; 53:S11-104.
- 1426 4. Katrin Uhlig, Jeffrey S Berns, Bryan Kestenbaum, Raj Kumar, Mary B
1427 Leonard, Kevin J Martin, Stuart M Sprague, Stanley Goldfarb. KDOQI US
1428 Commentary on the 2009 KDIGO Clinical Practice Guideline for the Diagnosis,
1429 Evaluation, and Treatment of CKD-Mineral and Bone Disorder (CKD-MBD). *Am J*
1430 *Kidney Dis.* 2010; 55: 773-99.
- 1431 5. Christopher S Kovacs. Bone Development and Mineral Homeostasis in the Fetus
1432 and Neonate: Roles of the Calcitropic and Phosphotrophic Hormones. *Physiol*
1433 *Rev.* 2014; 94: 1143-218.
- 1434 6. Brittany A Ryan, Christopher S Kovacs. Calcitropic and Phosphotrophic
1435 Hormones in Fetal and Neonatal Bone Development. *Semin Fetal Neonatal Med.*
1436 2020; 25: 101062.
- 1437 7. Alexander D Lalayannis, Emilia M D Soeiro, Rosa M A Moysés, Rukshana Shroff.
1438 Chronic Kidney Disease Mineral Bone Disorder in Childhood and Young Adulthood:
1439 A 'Growing' Understanding. *Pediatr Nephrol.* 2024; 39: 723-739.
- 1440 8. J P Bonjour, A L Carrie, S Ferrari, H Clavien, D Slosman, G Theintz, R
1441 Rizzoli. Calcium-enriched foods and bone mass growth in prepubertal girls: a
1442 randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *J clin Invest*
1443 1997, 99:1287-1294.
- 1444 9. 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年度版）」策定検討会報告書ワーキンググ
1445 ループ. 日本人の食事摂取基準 2025 年度, 東京:第一出版株式会社, 2025 年: 283-
1446 285, 367-387.
- 1447 10. Louise McAlister, Pearl Pugh, Laurence Greenbaum, Dieter Haffner, Lesley
1448 Rees, Caroline Anderson, An Desloovere, Christina Nelms, Michiel Oosterveld,
1449 Fabio Paglialonga, Nonnie Polderman, Leila Qizalbash, José Renken-Terhaerdt,
1450 Jetta Tuokkola, Bradley Warady, Johan Vande Walle, Vanessa Shaw, Rukshana
1451 Shroff. The dietary management of calcium and phosphate in children with CKD
1452 stages 2-5 and on dialysis-clinical practice recommendation from the Pediatric
1453 Renal Nutrition Taskforce. *Pediatr Nephrol* 2020; 35; 501-518.
- 1454 11. Louise McAlister, Selmy Silva, Vanessa Shaw, Rukshana Shroff. Dietary
1455 calcium intake does not meet the nutritional requirements of children with
1456 chronic kidney disease and on dialysis. *Pediatr Nephrol* 2020; 35: 1915-1923.

- 1457 12. Hanudel MR, Salusky IB. Treatment of Pediatric Chronic Kidney Disease-
1458 Mineral and Bone Disorder. *Current Osteoporosis Reports.* 2017;15:198-206.
- 1459 13. Kidney Disease: Improving Global Outcomes (KDIGO) CKD Work Group. KDIGO 2024
1460 Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Management of Chronic
1461 Kidney Disease. *Kidney Int.* 2024; 105: S117-S314
- 1462 14. Kalantar-Zadeh K, Fouque D. Nutritional Management of Chronic Kidney
1463 Disease. *NEJM.* 2017; 377: 1765-1776.
- 1464 15. Kidney Disease: Improving Global Outcomes (KDIGO) CKD-MBD Update Work Group.
1465 Kidney Disease: Improving Global Outcomes (KDIGO) 2017 Clinical Practice
1466 Guideline Update for the Diagnosis, Evaluation, Prevention, and Treatment of
1467 chronic kidney disease-mineral and bone disorder (CKD-MBD). *Kidney Int Suppl*
1468 2017; 7: 1-59.
- 1469 16. T Alp Ikizler, Jerrilynn D Burrowes, Laura D Byham-Gray, Katrina L
1470 Campbell, Juan-Jesus Carrero, Winnie Chan, Denis Fouque, Allon N
1471 Friedman, Sana Ghaddar, D Jordi Goldstein-Fuchs, George A Kaysen, Joel D
1472 Kopple, Daniel Teta, Angela Yee-Moon Wang, Lilian Cuppari. KDOQI Clinical
1473 Practice Guideline for Nutrition in CKD: 2020 Update. *Am J Kidney Dis.* 2020;
1474 76: S1-S107.

1475 【図表】

1476 図 1. ICP モデル (転載許諾の申請をお願い致します)



1477

1478

1479 表1. 身長・体重の平均値とエネルギーの必要量^{6,7)}1480 日本人の食事摂取基準2025⁷⁾の身体活動レベルI(低い)II(ふつう)III(高い)のうち、II(ふつう)の推定エネルギー必要量を表示

月齢	男			女		
	平均身長	平均体重	必要量	平均身長	平均体重	必要量
	(cm)	(kg)	(kcal/day)	(cm)	(kg)	(kcal/day)
0	49.0	3.0	550	48.4	3.0	500
1	53.5	4.3		52.6	4.1	
2	57.9	5.5		56.7	5.2	
3	61.4	6.4		60.0	6.0	
4	64.2	7.1		62.6	6.6	
5	66.2	7.7		64.6	7.0	
6	67.8	8.0	650	66.2	7.5	600
7	69.2	8.2		67.5	7.8	
8	70.5	8.6		68.9	8.0	
9	71.7	8.9	700	70.0	8.2	650
10	72.8	9.1		71.2	8.5	
11	73.9	9.2		72.3	8.6	

年齢	男			女		
	平均身長	平均体重	必要量	平均身長	平均体重	必要量
	(cm)	(kg)	(kcal/day)	(cm)	(kg)	(kcal/day)
1	75.0	9.3	950	73.4	8.7	900
2	85.4	11.6		84.3	11.0	
3	93.3	13.7	1300	92.2	13.1	1250
4	100.2	15.6		99.5	15.2	
5	106.7	17.7		106.2	17.4	
6	113.3	20.3	1550	112.7	19.6	1450
7	119.6	23.1		118.8	22.6	
8	125.3	26.1	1850	124.6	25.4	1700
9	130.9	29.5		130.5	28.9	
10	136.4	33.2	2250	136.9	32.8	2100
11	142.2	37.3		143.7	37.5	
12	149.1	42.4	2600	149.6	42.6	2400
13	156.5	47.9		153.6	46.7	
14	162.8	52.9		156.0	49.5	

15	167.1	57.6	2850	157.1	51.4	2300
16	169.4	60.5		157.5	52.6	
17	170.5	61.9		157.9	53.1	

1481

1482 表2. たんぱく質の必要量と推奨量(g/日)

1483 a. 乳児のたんぱく質摂取目安量

1484 b. 小児のたんぱく質摂取必要量と推奨量

a. 乳児のたんぱく質摂取目安量

月齢	日本人の食事摂取基準	
	男性	女性
0		
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		

(g/日)

b. 小児のたんぱく質摂取必要量と推奨量

年齢	日本人の食事摂取基準			
	必要量		推奨量	
	男性	女性	男性	女性
1	15		20	
2				
3	20		25	
4				
5	25		30	
6				
7	30		40	
8				
9	40		45	50
10				
11	50		60	55
12				
13	45		65	
14				
15	55		65	
16				
17	65			

(g/日)

1485

1486 表3. ナトリウム摂取基準（食塩相当量 (g/day)⁷⁾

	目安量	目標量	
		男女共通	男
0-5(月)	0.3	—	—
6-11(月)	1.5	—	—
1-2(歳)	—	3.0	2.5
3-5(歳)	—	3.5	3.5
6-7(歳)	—	4.5	4.5
8-9(歳)	—	5.0	5.0
10-11(歳)	—	6.0	6.0
12-14(歳)	—	7.0	6.5
15-17(歳)	—	7.5	6.5

1487

1488 表4. 年齢毎のカルシウム・リンの正常値

年齢	Ca (mmol/L)	iCa (mmol/L)	リン (mg/dL)
生後 0-14 日	8.5-11.0	1.22-1.40	5.6-10.5
生後 15-30 日	8.5-11.0	1.22-1.40	5.2-8.4
生後 1-6 か月	8.5-11.0	1.22-1.40	5.2-8.4
6 か月-1 歳	8.5-11.0	1.22-1.40	5.0-7.8
1-2 歳	9.4-10.8	1.22-1.32	4.5-6.5
3-5 歳	9.4-10.8	1.22-1.32	4.5-6.5
6-12 歳	9.4-10.3	1.15-1.32	3.6-5.8
13-15 歳	8.8-10.2	1.21-1.30	2.3-4.5
16-17 歳	8.8-10.2	1.21-1.30	2.3-4.5

1489

1490 表5. 年齢別カルシウムの食事摂取基準 (mg/日)

性別	男児			女児		
年齢等	推定平均必要量	推奨量	目安量	推定平均必要量	推奨量	目安量
0-5 か月	-	-	200	-	-	200
6-11 か月	-	-	250	-	-	250
1-2 歳	350	450	-	350	400	-
3-5 歳	500	600	-	450	550	-
6-7 歳	500	600	-	450	550	-
8-9 歳	550	650	-	600	750	-
10-11 歳	600	700	-	600	750	-
12-14 歳	850	1000	-	700	800	-
15-17 歳	650	800	-	550	650	-
18-29 歳	650	800	-	550	650	-

1491

1492 表6. 年齢別リンの食事摂取基準 (mg/日)

性別	男児		女児	
年齢等	目安量	耐用上限量	目安量	耐用上限量
0-5 か月	120	-	120	-
6-11 か月	160	-	260	-
1-2 歳	500	-	500	-
3-5 歳	700	-	700	-
6-7 歳	900	-	800	-
8-9 歳	1000	-	900	-
10-11 歳	1100	-	1000	-
12-14 歳	1200	-	1100	-
15-17 歳	1200	-	1000	-
18-29 歳	1000	3000	800	3000

1493

1494