

# 栄養指導指示書

以下の患者について次のとおり指示いたします。

ふりがな 氏名						(男・女)
生年月日	昭和・平成	年	月	日	(	歳)
住所	那須塩原市					
身長	cm	体重	kg	BMI	kg/m <sup>2</sup>	
病名	※参考となる検査データがあれば添付してください。					
	糖尿病・高血圧症・脂質異常症・肥満・慢性腎臓病					
	└─▶ 合併症：腎症（有・無）、網膜症（有・無）、神経障害（有・無）					
	その他（					）
食事指導指示	エネルギー（					） kcal/日、炭水化物比率（50%・55%・60%）
	たんぱく質制限 無・有（					） g/日）
	食塩制限 無・有（6g/日未満・6.5g/日未満・7.5g/日未満・その他					） g/日）
	カリウム制限 無・有（2,000mg/日・その他					） mg/日）
	その他（					）
	※裏面：エネルギー、たんぱく質、食塩、カリウム量算出時の参考					
治療状況						
特記事項						
	年 月 日					
	住所					
	医療機関名					
	医師名					

那須塩原市保健福祉部健康増進課

黒磯保健センター

☎0287-63-1100

# 1 エネルギー量

## 1- (1) 日本人の食事摂取基準による推定エネルギー必要量 (kcal/日) の目安

性別	男性			女性		
	I (低い)	II (ふつう)	III (高い)	I (低い)	II (ふつう)	III (高い)
18~29 (歳)	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30~49 (歳)	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50~64 (歳)	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250
65~74 (歳)	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100
75以上 (歳) <sup>2</sup>	1,800	2,100	—	1,400	1,650	—

<sup>1</sup> 身体活動レベルは、低い、ふつう、高いの3つのレベルとして、それぞれI、II、IIIで示した。

レベルI (低い) は、生活の大部分が座位で静的な活動が中心の場合。レベルII (ふつう) は、座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、通勤・買い物での歩行、家事、軽いスポーツのいずれかを含む場合。レベルIII (高い) は、スポーツ等における活発な運動習慣を持っている場合。

<sup>2</sup> レベルIIは自立している者、レベルIは自宅にいてほとんど外出しない者に相当する。

○出典「日本人の食事摂取基準 2020」参考表 2 推定エネルギー必要量 p 84 を一部改変

## 1- (2) 疾患を有する者のエネルギー摂取量の目安【糖尿病の食事療法の場合】

$$\text{エネルギー摂取量 (kcal/日)} = \text{目標体重 (kg)} \times \text{エネルギー係数 (kcal/kg)}$$

### ●目標体重 (kg) の目安

65歳未満	[身長 (m)] <sup>2</sup> × 22
65歳から74歳	[身長 (m)] <sup>2</sup> × 22~25
75歳以上	[身長 (m)] <sup>2</sup> × 22~25

### ●エネルギー係数 (kcal/kg) の目安

軽い労作 (大部分が座位の静的活動)	25~30
普通の労作 (座位中心だが通勤・家事、軽い運動を含む)	30~35
重い労作 (力仕事、活発な運動習慣がある)	35~

○出典「糖尿病診療ガイドライン 2019」日本糖尿病学会 編・著 p34-35 から一部抜粋

# 2 たんぱく質・食塩・カリウム量

## 2- (1) CKD ステージによる食事療法基準

ステージ (GFR)	エネルギー (kcal/kg 体重/日)	たんぱく質 (g/kg 体重/日)	食塩 (g/日)	カリウム (mg/日)
ステージ 1 (GFR ≥ 90)	25~35	過剰な摂取をしない	3 ≤ < 6	制限なし
ステージ 2 (GFR 60~89)		過剰な摂取をしない		制限なし
ステージ 3a (GFR 45~59)		0.8~1.0		制限なし
ステージ 3b (GFR 30~44)		0.6~0.8		≤ 2,000

○出典「慢性腎臓病に対する食事療法基準 2014年版」日本腎臓学会編 (日腎会誌 2014; 56 (5): 553-599) p 2 から一部抜粋

## 2- (2) 日本人の食事摂取基準による食塩相当量の目標量 (18歳以上)

男性	女性	高血圧及び慢性腎臓病 (CKD) の 重症化予防のための量 (※男女共通)
7.5g/日 未満	6.5g/日 未満	6g/日 未満

○出典「日本人の食事摂取基準 2020」ナトリウムの食事摂取基準 p 306 から一部抜粋