

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。

[illegible]

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)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		
身体活動レベル ¹	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
18～29（歳）	2,250	2,600	3,000	1,700	1,950	2,250
30～49（歳）	2,350	2,750	3,150	1,750	2,050	2,350
50～64（歳）	2,250	2,650	3,000	1,700	1,950	2,250
65～74（歳）	2,100	2,350	2,650	1,650	1,850	2,050
75 以上（歳） ²	1,850	2,250	—	1,450	1,750	—

¹ 身体活動レベルは、低い、ふつう、高いの3つのレベルとした。

「低い」は、生活の大部分が座位で静的な活動が中心の場合。「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。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。

² 「ふつう」は自立している者、「低い」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 2025」参考表 2 推定エネルギー必要量 p 78 を一部改変

(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)] ² ×22
65 歳から 74 歳	[身長 (m)] ² ×22～25
75 歳以上	[身長 (m)] ² ×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

(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 (GFR60～89)		過剰な摂取をしない		制限なし
ステージ 3a (GFR45～59)		0.8～1.0		制限なし
ステージ 3b (GFR30～44)		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)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 2025」ナトリウムの食事摂取基準 p 306 から一部抜粋