

守ろう腎臓！毎日の食事でできること

慢性腎臓病(CKD)は慢性的に腎臓のはたらきが悪くなる病気です。CKDの割合は20歳以上の約8人に1人とされており、新たな国民病ともいわれています。あなたの腎臓を守るためにまずは食生活を見直してみませんか？

腎臓のはたらきとチェックポイント

腎臓のはたらき <ul style="list-style-type: none">老廃物を身体から出す血圧を調整する血液を作る指示を出す強い骨をつくる 	腎臓が悪くなると… <ul style="list-style-type: none">人工透析が必要になる場合もある血圧が上がり脳卒中や心筋梗塞のリスクも上がる 
--	---

健診項目はここをチェック！

- 尿たんぱくが出ています
- eGFRが60未満(単位:ml/分/1.73m²)
eGFRとは…腎臓が血液をろ過する能力

上記がある方はかかりつけ医に相談しましょう。



腎臓に優しい食事の基本3か条！

CKDは自覚症状がほとんどなく、むくみ等が現れた時には進行している場合があります。予防するために今できることを！※腎機能で受診中の方は医師の指示に従ってください。

1 まずは減塩！

腎機能が低下すると、体内の塩分や水分の量を調節しにくくなり、高血圧の原因の1つとなります。高血圧が続くと腎機能もさらに低下する悪循環に陥ってしまいます。

おすすめ 減塩！ミルク豚汁

みそが少なくても牛乳のコクでおいしく！
味が足りない時は粉チーズをプラス！

材料(2人分)	
・じゃがいも:1/2個	・にんじん:1/4本
・玉ねぎ:1/4個	・豚肉:50g
・だし汁:250ml	・みそ:大さじ1
・牛乳:100ml	



賢い減塩法について詳しくはこちら↓



2 バランスよく食べよう！

肥満や痩せすぎも腎臓に負担をかける原因の1つとされています。主食・主菜・副菜のバランスを意識しながら適正体重を維持しましょう！

Point 主食はご飯がおすすめ！

食物繊維豊富で腹持ちがよく、塩分も含まれていません。



主食はしっかり食べて間食は控えめに

目安量:男性…150~200g 女性…100~150g

Point 夏の副菜は海藻で食べやすく！

食欲のない夏でもするっと食べやすい！
もずく酢やめかぶパックにオクラをプラスすれば簡単副菜に☆



海藻でできたところでも夏におすすめ♪

3 水分不足に注意！

身体の中の水分が少なくなると、腎臓の働きが低下します。

こまめな水分補給で熱中症予防にも！



さらに！ 血圧測定、禁煙
適度な運動
十分な睡眠
で腎臓を守ろう♪

1日約1~1.5Lを目安に水分を取りましょう。