

~栄養だより~

Vol.49 (2024年6月号)

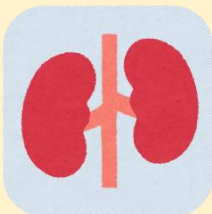
【今月のテーマ】

腎臓を守ろう

梅雨入りの季節が間近となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

今月のテーマは「腎臓を守ろう」です♪

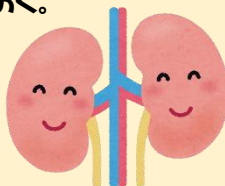
腎臓ってどんな臓器？



腎臓は背中側に2つある握りこぶし程度の大きさの臓器です。
1番大きな役割は、「不要になった老廃物や余分な水分・塩分等を尿中に捨て、必要なものを体に留めておく」こと。
腎臓には、身体中を巡った血液が1日に約150Lも流れ込み、その血液を綺麗な状態にして、再び身体中へ戻しているのです。

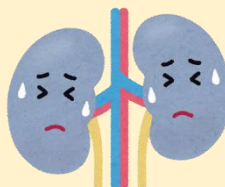
腎臓の働きは？

- ① 不要になった老廃物や余分な水分を捨て、必要なものを留めておく。
- ② 体内の水分量やイオンバランスを調整する。
- ③ 血圧を調整する。
- ④ 赤血球をつくる。
- ⑤ ビタミンDを活性化させ、骨を丈夫にする。



腎臓の機能が低下するとどうなる？

- ① 不要になった老廃物の処理ができず、体内に毒素が溜まりだるくなる。
- ② 体内の水分調整ができず、手足がむくむ。
- ③ 血圧が高くなる。
- ④ 貧血になる。
- ⑤ 骨がもろくなる。



★症状として出てくるのは進行してからであり、初期の段階では全く症状がありません。

腎機能の低下を防ぐ食事のポイント

既に腎機能が低下している方、透析をしている方、医師からの指示がある方等は食事のポイントが異なる場合がございます。個別にご相談ください♪



1番重要なことは「減塩」

★1日の食塩目標量：男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満、高血圧の方 6g 未満

○塩分の摂り過ぎは腎機能を低下させ、むくみの原因に繋がります。

調味料は減塩タイプのものに！

日本人の食塩摂取源の約7割は調味料。

よく使う調味料を減塩タイプにしましょう♪

濃口醤油 100g 0.9g → 減塩醤油 (塩分50%カット) 100g 0.5g

小さじ1 約0.4gの減塩 0.5g

高塩分な漬物や加工食品は控えて！

塩鮭(甘口) 1切れ 2.1g	鮭は生鮭(無塩)を選びましょう♪
ウィンナー 3本 1.2g	梅干し 1個 2.1g



麺類の汁は残そう！

醤油ラーメン 食塩相当量: 7.8g (麺 3g, スープ 4.8g)

種のみ 半分残す 全部飲む

塩分摂取量: 3g → 塩分摂取量: 5.4g → 塩分摂取量: 7.8g

汁を飲み干すと1日の目標量を超えてしまいます。

塩味に頼らない味付けを意識しよう！

柑橘類を絞って 辛味を利用して

出汁を効かせて 香味野菜の風味で



水分不足にも注意しましょう

水分不足は腎機能低下の原因に…。1日1.5~2Lの水分摂取を心がけましょう。

※水分制限がある方は医師の指示に従ってください。

栄養相談受付中！

管理栄養士がいない店舗でも店舗スタッフが管理栄養士とWEBでつなぎ直接栄養相談が可能です！

お近くのスタッフまでお声がけください♪