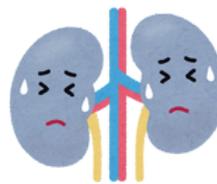


## 腎臓病



### 腎臓病について

#### ～腎臓の働き～

働き①  
老廃物を体から出す

働き②  
血液をつくる

働き③  
血圧の調整

働き④  
体内環境の調整

働き⑤  
骨を丈夫にする

腎臓病では腎臓の働きが悪くなり、腎臓の機能は一度失われると回復しない場合が多いとされています。腎臓病には高血圧や糖尿病、肥満などの生活習慣の乱れも深く関係しています。腎臓病が悪化すると様々な食事の工夫が必要になります。

腎臓病予防のために  
 ☆尿のチェック  
 ☆むくみのチェック  
 ☆血圧の管理  
 ☆肥満予防  
 ☆お酒はほどほどに  
 ☆適度な運動  
 を心がけましょう!!!



### 腎臓病食のポイント

#### ポイント① 減塩食

調味料は「かける」より「つける」ことで減塩につながります。汁物や練り物(ちくわ・かまぼこ)には塩分が多く含まれるため控えましょう。わさびや大葉など香りがあるものを活用することで、味付けの調味料の量を減らしても美味しく食べることができます!

##### 塩分量の少ない調味料



※柚子胡椒は香りも良いですが塩分も多く含まれるため注意!

#### ポイント② 低たんぱく質食

たんぱく質をたくさん摂ると老廃物も余分に出てしまい腎臓に負担がかかります。たんぱく質は体に必要な栄養素です。制限は必要ですが決められた量は良質なたんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品)から摂りましょう。たんぱく質は米や小麦にも多く含まれるため、低たんぱく質のお米やパンなどの治療用特殊食品の利用もおすすめです。たんぱく質制限によりエネルギーが不足します。エネルギーはしっかり摂りましょう!

～摂取カロリーアップの工夫～  
 ★調味料にマヨネーズやバターなどを使用する  
 ★炒める・揚げるなど油を使う



#### ポイント③ 低カリウム食

腎臓病が悪化すると余分なカリウムの排出が難しくなるため、カリウムの制限が必要です。カリウムは野菜や果物、イモ類、海藻に多く含まれています。

～カリウムを減らす調理の工夫～  
 ★食材を茹でこぼす&水にさらす  
 ★食材を茹でた汁は使わない  
 ★食材をしっかり絞り水気を切る  
 ※食材を細かく切り断面を多くすることで、水中に出ていくカリウムの量が増えます。

##### カリウムを多く含む食材





# マヨネーズでカロリーアップ！ 春雨マヨサラダ

## 【材料】(2人前)

- ・緑豆春雨 30g
- ・にんじん 20g
- ・きゅうり 20g
- ・すりごま 適量
- ・マヨネーズ【A】 大さじ2
- ・レモン汁【A】 小さじ1
- ・砂糖【A】 小さじ1
- ・こしょう【A】 適量



### ★低たんぱく食材は腎臓病食の味方

春雨は低たんぱく質だけでなくカリウムの含有量も少なくエネルギーも高いため腎臓病の方におすすめの食材です。

## 【作り方】

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② 春雨と野菜をそれぞれ5分程度茹で、水切りする。
- ③ ②と調味料Aとすりごまを和えれば完成！

★野菜は切ってから茹でるとよりカリウムを減らすことができGOOD！

## オススメ 健康食品

# 大塚製薬 BODY MAINTE'

ドリンク ¥166 (税込)

ゼリー ¥324 (税込)



☆乳酸菌B240配合！

～毎日の手軽な健康管理にボディメンテ～

・ドリンク：低カロリーで飲み易い  
グリーンシトラス風味

乳酸菌  
B240

こだわりの  
電解質  
バランス

・ゼリー：ヨーグルト風味の  
飲み切りサイズ

乳酸菌  
B240

タンパク質  
BCAA + アルギニン  
ホエイタンパク

## オナカマ食堂のご案内

配食サービスを活用した食堂です。  
食べにくい・飲みみにくい・糖尿病や  
高血圧の食事など相談できます。

### 2・3月の開催日

【富田林】ご予約受付中

2/8 (水)・3/8 (水)

富田林市向陽台2-2-12  
フェリスカフェ

【河内長野】ご予約受付中

2/17 (金)・3/17 (金)

河内長野市立交流センターキックス

3/19 (日) 満員御礼

河内長野市西之山町7-2

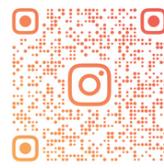
キタバ河内長野店2F

※ご予約は店舗のスタッフまで



手エツク

Instagramにて  
栄養についても  
毎週更新中！



KITABAEIYO