

CKD(慢性腎臓病)をご存じですか？

CKD(慢性腎臓病)とは、腎機能が低下したり、たんぱく尿が3か月以上続いている状態をいいます。CKDが進行すると、末期腎不全となって人工透析が必要になるだけでなく、動脈硬化をすすめ、脳卒中や心筋梗塞を発症させることもあります。毎年健康診断を受けて、腎機能の確認をしましょう。

CKDの
危険因子は？

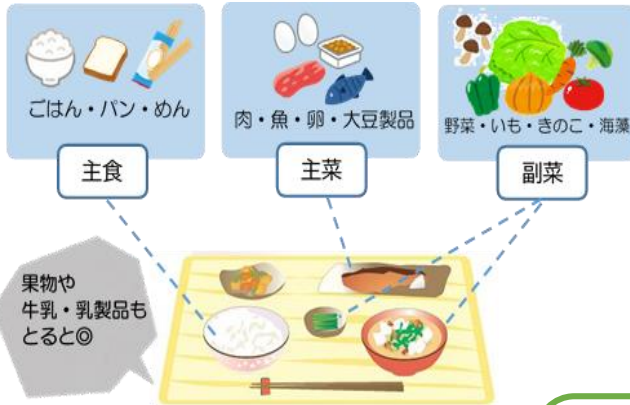
糖尿病や高血圧、脂質異常症、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病や、高齢、CKD(慢性腎臓病)の家族歴など危険因子を持つ人は、生活習慣に注意する必要があります。

※e-ヘルスネット(厚生労働省)より

CKDを予防する食事のポイント

◆おいしく、バランスよく食べましょう

腎臓の機能を保ち、生活習慣病を予防するため、毎食「主食」「主菜」「副菜」のそろったバランスのよい食事を心がけましょう。食べ過ぎないことも大切です。



◆無理なく減塩しましょう

塩分のとりすぎは腎臓に負担をかけます。味付けにメリハリをつける、辛味・酸味・うま味を活かすなどの工夫をすると、食塩の摂取量を抑えても満足感がアップします。



大切な腎臓を守るために

CKD(慢性腎臓病)と診断されている方や、その他の病気で医師・管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指示に従いましょう。

今月の おすすめメニュー！

(主菜) 春菊とれんこんのもちもち揚げ

春菊は鉄分、ビタミンA、食物繊維を含み、からだの調子を整えます。春菊の香りとれんこんのもちもち食感をお楽しみください。

材料	分量(2人分)	
春菊	80g	
れんこん	100g	
桜えび	大さじ1(2g)	
A	かたくり粉	大さじ1
	酒	小さじ1
	塩	小さじ1/6
揚げ油	適宜	



作り方

- ① 春菊はゆでて水にとり、水けをしっかりと絞って1cm長さに切る。
- ② れんこんは皮をむき、すりおろし、ざるにあげて水けをきる。
- ③ 桜えびは粗く刻む。
- ④ ①、②、③とAを混ぜ合わせ、1/4量ずつとって、丸く平らにし、中央をくぼませて、170℃の油で2分ほど揚げる。(1人2個)

1人分栄養価	
エネルギー	159kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	10.7g
炭水化物	13.1g
カルシウム	74mg
鉄	1.0mg
食塩相当量	0.7g