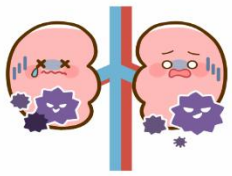
腎機能を低下させないために

腎臓の機能（以下「腎機能」）は低下すると元には戻りません。腎機能を低下させないためには、適切な治療とともに、肥満の改善、禁煙、減塩など生活習慣を見直すことが大切です。

「腎機能を悪くする要素をなくす」ための努力をする

・肥満の改善。
・糖尿病があれば血糖値の改善を。
・高血圧があれば血圧を正常に。



生活習慣を見直しましょう

腎機能を守るために、まず行いたい6つのこと

1、 食事日記をつけて自分の食生活の改善点をみつけましょう

・健康的な食事に切り替えるには、まず 1 週間の食事の内容を把握しましょう。「野菜が少ない」、「食べる量が多い」等の問題点がみえてきます。

2、 太ってきたら標準体重に近づけましょう

・標準体重は腎機能の安定につながります。肥満だとわかったら 3～6 か月を目安に現在の体重の 5 %減を目指しましょう。



※肥満は体格指数という基準で判断できます。
BMI が 25 以上は肥満、18.5 以上～25 未満はふつう、18.5 未満はやせとなります。BMI が 22 となる体重が統計的に最も病気になりにくい標準体重とされています。

体重（ｋｇ）÷身長（m）÷身長（m）＝ＢＭＩ（体格指数）

3、 塩分は6g未満に抑えましょう

・血圧が高いと腎臓の血管を痛めることになります。塩分のとり過ぎは血圧をあげる原因のひとつですから、減塩しましょう。できれば量りながら適量を覚えましょう。

4、 食物繊維がとれる野菜(海藻・きのこなど含む)をしっかり食べましょう

・食物繊維はエネルギーのとりすぎを防いで腎臓の負担を減らし、腸の働きをよくして便秘の解消にも役立ちます。

5、 たんぱく質量を調整しましょう

・腎機能の低下が進行していたら、毎日のたんぱく質の摂取量を調べましょう。とりすぎていたら、標準体重から適正量を計算して調整します。医師と相談しましょう。

6、 こまめに体を動かしましょう

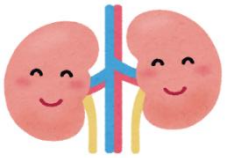
・体を動かすことで血行がよくなり、血糖値の改善、血圧の低下、肥満の予防・改善、腎機能の改善にもつながります。ただし、やり過ぎは体に負担がかかるのでよくありません。

自分の食習慣を□にチェック(☑)してみよう(➡改善ポイント)

□朝食は食べない。食事の時間は日によってバラバラ

朝食を抜くと、昼食や夕食の量が増えるなど、食事のリズムがくずれがち

➡1日３食(朝食、昼食、夕食)、食事の時間を決め規則正しく食べる。



□朝食をあまり食べない分、夕食をがっつり食べる

まとめ食いは量が多くなりがち。肥満の原因になる

➡1日3食を守り、できるだけ均等な量を食べるようにする。

□満腹にならないと食べた気がしない

満腹まで食べると食後の血糖値が上がりやすく、量も多すぎる

➡腹8分目を心がける。ただし、間食が増えては意味がない。

□味付けは濃いものが大好き

味の濃いものは食塩が多く、高血圧などを招く。腎臓にも負担をかける。

➡調理の際、調味料などをひかえて薄味に慣れる。

□毎日お酒を飲む

飲みすぎは食べすぎにもつながり、エネルギーをとりすぎに。尿酸値も不安

➡お酒は適量を守ってほどほどに。

□食事は外で食べることが多い

外食は一般に味つけが濃く、エネルギーも高い

➡手づくり弁当を用意するなど、外食の回数を減らす



□人とくらべて食べるスピードが早い。

早食いは満腹感が得にくく、多く食べてしまいがちです。

➡ひと口ずつ口に入れ、よく噛み料理を味わう。

引用『腎機能を強化するルールとレシピ』山縣　邦弘監修 Gakken

～食の豆（マメ）知識～

肉や魚などの食材にも塩分が含まれていることを知っていますか？

生肉や生魚などから１日１ｇ程度の塩分がとれます。料理に調味料を使う場合、その分も差し引いて調理する必要があります。塩分制限が必要な方は、１日６ｇ未満になります。まず、薄味に慣れること、次に、計量と計算を習慣づけることが大切です。