

緑の園ワンポイント栄養

糖尿病の予防について②

朝晩は少しずつ涼しくなってきましたが、まだ暑い日が続いています。皆さんお変わりありませんか？

前回からシリーズでお伝えしている糖尿病について、今回は糖尿病と腎臓の関係についてお話していきます。

糖尿病になると、合併症が起こる可能性があります。その一つに「腎症」があります。糖尿病になっても、適切な治療をしないまま放置していると、糖尿病が原因で腎臓の機能がどんどん低下してしまいます。そこで大切なのが「減塩」です。大分県でも減塩の取り組みが多くなされています。ここでは減塩のポイントをいくつかご紹介します。

<減塩のポイント>

- ◆香辛料や柑橘類の酸味を利用する
- ◆減塩商品（醤油・味噌などの調味料）を利用する
- ◆麺類のつゆは飲み干さない
- ◆お刺身などを食べる時は、醤油はかけずにつけて食べる
- ◆新鮮な食材を使って素材の味を活かし、薄味で調理する