

# しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

## リンと腎臓が健康寿命を決める②

最新の研究で、リンの食べすぎで腎臓の機能が低下し、老化を加速させることが解明されています。とくに運動不足や外食の多い人は黄色信号です。



**まずは自分の腎臓の健康チェックをしてみましょう！！**

- ① 同年代の人と比べ、自分は老けていると思う
- ② 45歳以上である
- ③ 出生時の体重は、かなり少ないほうだった
- ④ 高血圧、糖尿病などの持病がある
- ⑤ 夜間の頻尿に悩まされている
- ⑥ 健康診断で「クレアチニン」が基準値を超えていた
- ⑦ 家族に腎臓病の人がいる
- ⑧ ソーセージ、ハム、ベーコンなどの加工肉をよく食べる
- ⑨ 1日のうち「座っている時間」がとても長い
- ⑩ カップラーメンやスナック菓子をよく買う
- ⑪ ファストフードをよく利用する
- ⑫ スーパーやコンビニの弁当や総菜をよく食べる
- ⑬ 骨密度の低さを指摘されている
- ⑭ 運動をあまりしていない



※あくまで目安ですが、8個以上の人は要注意。④と⑥をチェックした人はかかりつけ医にご相談ください。

しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。興味のある方は、以下の連絡先までお問い合わせください。

参考資料：(株) 晋遊舎 腎機能を自分で高める本

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 中野悦子 宮子佳奈

大分県津久見市大字長目 2715 番地の5 **連絡先 85-0539**

