

# しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

## 食事で腎臓病を予防する①

腎臓病になってしまったら後戻りはできません！

腎臓は“自分で守る意識”をもちましょう

慢性腎臓病は、日本人の8人に1人がかかっています。でも腎臓病になったらどんな生活になるのかわかっていない人が多いのです。腎臓病になると人工透析や食事制限が必要になります。

### 人工透析

週3回 4～6時間の通院が必要

水分と塩分制限を、より厳密に守らなければならなくなる

2泊以上の旅行は、出先で人工透析を受けられるよう手配する必要があります

### 厳しい食事制限

たんぱく質制限



塩分制限

薄味で脂肪や糖からカロリーをとる、普段と違う味の料理を毎日食べることに・・・。

腎臓病食は、薄味で肉や魚などのたんぱく質を制限します。今まで普通に食べていた焼肉やお刺身、唐揚げ、卵、ラーメンも食べたいだけは食べられなくなってしまいます。

※ 食事内容は腎臓病のステージによっても異なります。

### 腎臓を弱らせる生活習慣病

#### メタボ

BMI 25.5以上で末期腎不全のリスクが5.81倍になる。BMI 25以下を目標に！



#### 糖尿病



お菓子・菓子パンやジュースに注意！たべる日を減らすと良い。(例) 週1～月1回

#### 高血圧



1日の塩分6g未満を目標に！練り物やハムなどの加工品にも注意。

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

