



腎臓の働きを守る食事のPOINT

①たんぱく質をコントロールする

体を動かすエネルギー源となる炭水化物、脂質、たんぱく質のうちたんぱく質は代謝されると老廃物が残ります。増えれば増えるほどそれを処理するために腎臓の負担が大きくなります。たんぱく質は肉や魚・豆類・卵・乳製品に多く、特に赤身の肉に多く含まれています。

腎機能のレベル別でたんぱく質の制限量は変るため、医師・薬剤師・管理栄養士にご相談ください。

たんぱく質制限のコツ

・ごはんやパンにもたんぱく質は含まれるため、低たんぱく質ごはんなどを使うと制限することができます。

・おかずは野菜やきのこなどでボリュームを増し、満足感を得られるようにしましょう。

・肉は脂身の多い部位、魚は赤身よりも白身を選ぶようにしましょう。

②塩分を控える

腎機能が低下すると高血圧が起こりやすくなるためさらに血圧が上がり、腎機能が障害されます。この悪循環を止める為には高血圧の治療が必要です。

塩分は1日6g未満を目安にしましょう。

③十分なエネルギー量を摂る

エネルギーが不足すると、体内の筋肉が壊されエネルギーとして使われます。すると老廃物が血液中に増えてしまい、腎臓に負担がかかります。

自分の体格に合ったエネルギー量を摂ることが大切です。

④カリウムを制限する

腎機能の低下が進むと、カリウムを制限することもあります。カリウムは野菜や果物等に多く含まれ、特に納豆やバナナに多く含まれます。

たんぱく質10g以下!!

～ごぼうと豚肉の鍋風～

<材料 (2人分)>

豚バラ肉(一口大)	100g
ごぼう(ささがき)	1/3本(60g)
にんじん(千切り)	1/2本(60g)
春雨	40g
だし汁	2カップ(400g)
A しょうゆ	小さじ2(12g)
みりん	小さじ2(12g)
ネギ(みじん切り)	20g

お好みでしょうがを入れてもおいしいですよ!



～栄養価 (1人分)～

エネルギー：323kcal
たんぱく質：9.4g
脂質：17.6g
炭水化物：28.2g
食塩相当量：1.2g
カリウム：398mg



<作り方>

1. ごぼうはささがきにして水にさらし、にんじんは千切り、豚肉は一口大に切る。
2. 春雨は熱湯に2～3分入れて戻す。
3. 鍋でAをひと煮立ちさせ、1を入れて弱火～中火で10分程煮る。アクが出たらとる。
4. 最後に春雨を入れ、仕上げにみじん切りにしたネギを乗せて完成。

『安心と信頼』
人にやさしい薬局をめざして

