

# 腎臓をいたわいましょう

## 【加齢と腎臓】

年を取ると、腎臓の働きが徐々に落ちてくることが知られています。



腎臓は血液中の老廃物をろ過し、尿として排泄する臓器です。

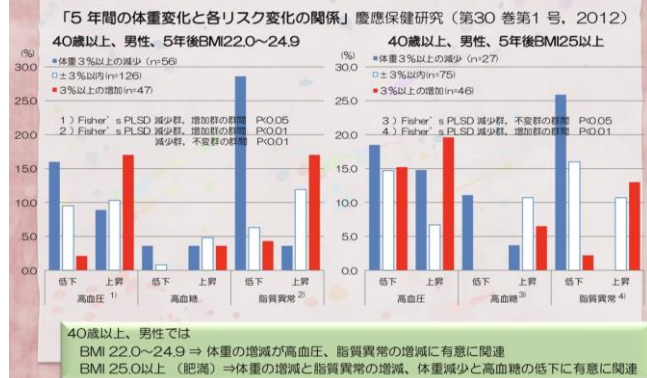
腎臓の機能が落ちてくると、尿が出にくくなり、むくみやすくなったり、余分な水分がうまく排泄できず、血圧が上がります。

また、薬の成分が出されにくくなって血液中に溜ってしまい思わぬ副作用が起きることもあります。医師から腎機能が弱まっていると指摘を受けた方、血糖値が高めの方は日頃から腎臓を守る食事を心掛けましょう。

### 腎臓を守るためには

- 良好な血糖管理  
バランスの良い食事  
規則正しい食事習慣  
**体重管理（減量）**
- 良好な血圧管理  
食塩管理（減塩）  
**体重管理（減量）**

### 40歳以上は血糖も血圧も体重しだい！



## 【食事療法のポイント】

- バランスの良い食事
  - ・ 主食＋主菜＋副菜をそろえる
  - ・ 極端な炭水化物制限はしない  
⇒ 食事量の調整により味を変えなくとも結果的に減塩になることも…
- 減塩食  
1食あたり1g食塩を減らしましょう  
⇒ 1日通して3~4gの食塩が減らせると理想的
- 減量  
まずは2~3kgの減量を目標に  
⇒ 短期的にはではなく、2~3カ月はかけて減量を

小さじ約1杯分  
(ペットボトルのふた約1杯)  
食塩1g



減塩醤油、ポン酢なら同量で食塩量は約半分！！  
ただし、使いすぎれば食塩摂取は多くなってしまいます。

# 【食品の選び方や調理の工夫】

腎臓に負担をかけないように、まずは毎日の食事を見直しましょう。  
腎機能がさらに弱まってくると、カリウムやリンなども制限します。  
加工品や塩蔵品を避け、なるべく生のものを選びましょう。  
煮物や汁物などは、天然のだしをきかせましょう。薄味でもおいしく食べることができます。

食品に含まれる栄養素の目安表 (少ない) ★ < ★★ < ★★★ (多い)

各食品により、栄養素の含有量は大きく異なりますので、詳しくは市販の食品栄養成分表(五訂補)を御参照下さい。

| 食品群              | エネルギー | たんぱく質 | 脂質  | 炭水化物 | 塩分に注意する食品     |
|------------------|-------|-------|-----|------|---------------|
| 表1 ご飯・パン<br>芋・春雨 | ★★★   | ★★    | ★   | ★★★  | パン・麺類         |
| 表2 果物            | ★★    | —     | —   | ★★   |               |
| 表3 魚             | ★★    | ★★★★  | ★★  | ★    | 塩干物・佃煮<br>練製品 |
| 肉                | ★★    | ★★★★  | ★★  | —    | ハム<br>ソーセージ   |
| 卵                | ★★    | ★★★★  | ★   | —    |               |
| 大豆製品             | ★★    | ★★    | ★   | ★    |               |
| 表4 牛乳・乳製品        | ★★    | ★     | ★   | ★    | チーズ           |
| 表5 油<br>マーガリン    | ★★★   | —     | ★★★ | —    |               |
| 表6 野菜            | ★     | ★     | —   | ★    | 漬物            |
| 砂糖               | ★★★   | —     | —   | ★★★  |               |

※この表は各食品群の100g当りの荷重平均より算出しています。エネルギーは★1~49kcal、★★50~199kcal、★★★200kcal以上を表しています。たんぱく質は★1~4g、★★5~9g、★★★10g以上を表しています。脂質は★1~4g、★★5~9g、★★★10g以上を表しています。炭水化物は★1~9g、★★10~19g、★★★20g以上を表しています。

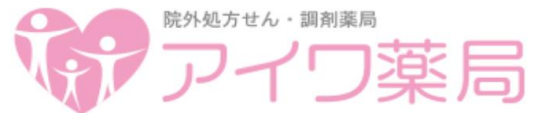
**減塩を極める9カ条**

- ①風味・香りを生かす。
- ②酸味を利用する。
- ③香辛料を上手に使う。
- ④旨味を効かせる。
- ⑤新鮮な材料・旬の食品の持ち味を生かす。
- ⑥加工食品は控える。
- ⑦表面に味を付ける。
- ⑧焼き色・焦げ目の風味を利用する。
- ⑨限られた食塩は、重点的に使う。

## 【注意】

腎臓の食事療法は個人の腎機能の程度によっても異なるので

運動や食事の量については主治医に相談してください。



薬物療法が進化し続ける今、「**かかりつけ薬剤師制度**」を上手に使い、信頼できる薬剤師を1名指名して、皆さまの健康管理・維持のお手伝いをさせて下さい。

### アイワ薬局グループ【千葉エリア】

|             |                          |                                 |
|-------------|--------------------------|---------------------------------|
| アイワ薬局 酒々井店  | 千葉県印旛郡酒々井町中央台2-19-17     | ☎ 043-496-6868 Fax 043-308-4700 |
| アイワ薬局 四街道店  | 千葉県四街道市大日318-2           | ☎ 043-304-7855 Fax 043-304-7858 |
| アイワ薬局 和良比店  | 千葉県四街道市和良比183-12         | ☎ 043-433-6355 Fax 043-433-6356 |
| アイワ薬局 成田店   | 千葉県成田市押畑803              | ☎ 0476-20-1717 Fax 0476-20-1716 |
| アイワ薬局 公津の杜店 | 千葉県成田市公津の杜3-3-1三恵ビル101号室 | ☎ 0476-20-5757 Fax 0476-20-5858 |
| アイワ薬局 囲護台店  | 千葉県成田市囲護台2-2-17山倉ビル101号室 | ☎ 0476-20-3939 Fax 0476-20-3940 |
| アイワ薬局 小倉台店  | 千葉県千葉市若葉区小倉台6丁目9番1-2号    | ☎ 043-214-8801 Fax 043-214-8802 |
| アイワ薬局 東金店   | 千葉県東金市南上宿41-25           | ☎ 0475-50-6166 Fax 0475-50-6167 |
| アイワ薬局 富里七栄店 | 千葉県富里市七栄653-93           | ☎ 0476-90-0770 Fax 0476-90-0771 |
| すずらん薬局      | 千葉県千葉市おゆみ野南4-1-1         | ☎ 043-300-2380 Fax 043-300-2381 |

◆お薬や「健康食品」のことなどについてお気軽にご相談下さい。 ホームページ (<http://www.aiwa-pharmacy.com/>)