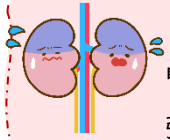


「野菜」と「減塩」がカギ！

腎臓を元気にする毎日の食事ステップ



腎臓の元気がなくなる一番の原因は？

腎臓を傷つける原因は、「高血圧」や「糖尿病」などの生活習慣病です。血液がドロドロになったり、強い圧力がかかり続けると、腎臓の大切なフィルターが傷つき、目詰まりを起こしてしまいます。

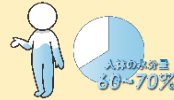
毎日がんばる！腎臓の「3つのはたらき」

① ごみを体の外に出す



体の中の老廃物や毒素をきれいにろ過して、尿として外に出す。

② 水分の調整



体内の水分や塩分の量を常に多すぎず少なすぎずベストに保つ。

③ 血圧の管理



血圧をコントロールするホルモンを出して、血管の健康を守る。

腎臓機能低下を防ぐ食事のコツ

～塩分を控えることは腎臓を1番長持ちさせる秘訣です～

1. 今日からできる減塩！！

コツ1

上から「かける」より「つける」。



コツ2

麺類のスープを残す。
味噌汁は具たくさんにする。



コツ3

だし・酢・香辛料などを上手く効かせる。



コツ4

漬物・練り製品・佃煮は控える。



1食の塩分は2g未満を目安にしてみましょう。

塩分を取り過ぎると・・・

- ★腎臓に負担！
(体内の水分量が増え仕事量が増大する。)
- ★血圧が上がる。
- ★尿のたんぱく量が増える。



たんぱく尿は尿細管の組織に傷を与えさらに腎臓機能を低下させる。



2. こまめな水分補給

のどが渴いたと感じる前に「コップ1杯の白湯やお水」をこまめに飲む習慣を！

※水分の制限をされている方は主治医の指示に従いましょう。

3. 知っておきたいカリウムとたんぱく質！！

余分な塩分排出

＜カリウム(野菜 果物)＞

野菜に含まれるカリウムは、余分なナトリウム(塩分)を体外に排出する働きがあります。腎機能が低下していると医師から診断されている方は、カリウム制限が必要な場合があります。制限のある方は、野菜をゆでこぼすなどして摂り過ぎに注意しましょう。

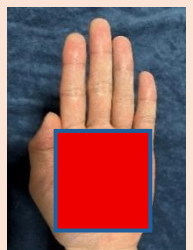


＜1食に手のひら2つ分の野菜を食べる＞

たんぱく質は適量摂取!!

＜たんぱく質(肉・魚・大豆)＞

体を作る大事な栄養ですが、とりすぎは腎臓に負担をかけます。適量は「自分の片手の手のひら1つ分」です。たんぱく質は1度にたくさん食べても吸収できませんので1日3食に分けて適量を食べましょう。制限のある方は、量や食べ方が年齢や症状によって異なります。



＜1食に手のひらサイズの主菜を食べる＞



自己判断は危険です。腎臓機能が気になったら医師に相談しましょう!!

詳しく知りたい方は保健センター栄養士までお問合せください。(☎中央保健センター0897-52-1215)

減塩でも美味しいレシピ♪

2026/8/1



鶏むね肉の甘酢炒め

材料（2人分）

鶏むね肉・・・160g

片栗粉・・・大さじ1

サラダ油・・・大さじ1

白ごま・・・小さじ1

鶏肉下味

A { 酒・・・小さじ1
おろししょうが・・・小さじ1/3
おろしにんにく・・・小さじ1/3

甘酢たれ

B { ケチャップ、酢・・・各大さじ1
砂糖、しょうゆ・・・各小さじ1



- ① 鶏肉は1口大に切ります。
- ② ポリ袋に鶏肉と調味料Aをもみ込み、片栗粉を加えてまぶします。
- ③ ボウルにBの調味料を混ぜます。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱し、鶏肉を入れます。焼き色が付くまで2分ほど焼き、裏返して鶏肉に火が通るまで2～3分焼きます。
- ⑤ 最後に④の鶏肉を③の調味料と和えます。ごまをふります。



しょうがやにんにくの香りと酢を使って美味しく減塩！



（1人分）エネルギー183Kcal タンパク質 20.0g 脂質 9.4g 炭水化物 5.7g 食塩相当量 1.7g



カレーきんぴら

材料（2人分）

ごぼう・・・100g

にんじん・・・60g

ごま油・・・小さじ1

みりん・・・小さじ1

カレー粉・・・小さじ1/4

しょうゆ・・・小さじ1



- ① ごぼうはさがき切りにし、水にサッとさらした後、水気を切ります。にんじんは千切りにします。
- ② 鍋にごま油とごぼう、にんじんを入れ、中火で炒めます。
- ③ シャキシャキ感が残る程度に火が通ったらカレー粉、みりん、しょうゆを加えサッと炒めます。



カレー粉の辛味とごま油の風味を合わせることで少量のしょう油でもしっかりした味付けに仕上がります♪



（1人分）

エネルギー70Kcal タンパク質 1.4g 脂質 2.4g 炭水化物 12.0g 食塩相当量 0.5g



オクラのきなこあえ

材料（2人分）

オクラ・・・1ネット（8本程度）

A { きなこ・・・大さじ2

しょうゆ・・・小さじ1

さとう・・・小さじ1/2

すりごま・・・小さじ1



- ① オクラはガクとヘタを切り取った後、洗います。
- ② 鍋に水を入れ沸騰したらオクラを入れてゆで、ザルにとって水気を切り、自然に冷まします。
- ③ 冷ましたオクラを斜め半分に切り、Aで和えた後、器に盛り付けて、すりごまをふります。



きな粉がアクセント?!
原料は大豆 ✨ 意外な組み合わせでも美味しい♪



（1人分）

エネルギー42Kcal タンパク質 3.1g 脂質 1.7g 炭水化物 5.3g 食塩相当量 0.5g