

健康だより

お問い合わせは保健センター ☎ 64・3775

健康あんぱち 21

『腎臓にやさしい食生活』

健康な人は、いろいろな食品を食べても、腎臓が十分に働いて体内を最適な状態に調節してくれます。CKD（慢性腎臓病）で腎機能が低下すると、摂取する食事を調整しなければなりません。特に透析になると水分摂取の制限があるなど、食事療法はとても大変になります。

そこでCKDをはじめとする腎臓病にならないためにも、今ある腎臓の機能を大切にしていきたいですね。健康な今だからこそ、少し気を付けることによって、病気から腎臓を守ることができます。また、CKDの方も早い段階で食事を見直すことによって腎臓の機能を回復することができますので、まずは塩分、たんぱく質の摂取量から日々の食事を見直してみましょう。

◆ 1日の食塩摂取量の目安◆

男性：9.0g未滿、女性：7.5g未滿、高血圧・CKDなどがある方：6.0g未滿

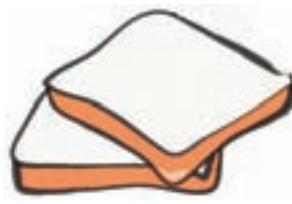
● どれくらいの食品を食べると、塩分1gを摂っていることになるのでしょうか？

しょうゆ小さじ2（10ml）

ウィンナー2本

食パン（6枚切り）2枚

ゆでうどん1玉弱



● 簡単にできる減塩方法！

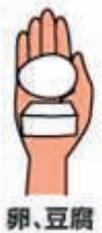
- ・みそ汁などの汁ものは、1日1杯まで
 - ・調味料は「かける」から「つける」へ
- これだけでも減塩ができます！！

◆ 1日のたんぱく源摂取量の目安◆・・・右図のように両手を出してみましょう

魚、肉、卵、豆腐の1日の目安量は、それぞれ片手の半分に乗るくらい大きさです。具体的には、サケ・サバ1/2切れ、アジ小さめ1尾、鶏ささ身2枚、牛もも肉3枚、鶏卵1個、うずら卵5～7個、豆腐1/3丁、納豆1パックなどです。魚、肉、卵、豆腐それぞれに違う栄養素も入っているので、偏ることなく4種類をまんべんなく食べましょう。



魚、肉



卵、豆腐

町内医療機関の年末年始診療案内

医療機関名	27日 (金)	28日 (土)	29日 (日)	30日 (月)	31日 (火)	1日 (水・祝)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)
祥仁会安八診療所 (☎ 64・3616)	診療	午後 休診			休	診			午後 休診
吉田医院 (☎ 64・3800)	診療	午後 休診			休	診			
岩田内科クリニック (☎ 63・0038)	診療	午後 休診			休	診			午後 休診
石田医院 (☎ 64・2012)	診療	午後 休診			休	診			
にわ整形外科 (☎ 62・7811)	診療	午後 休診			休	診			午後 休診
おおくま内科クリニック (☎ 61・1215)	診療	午後 休診			休	診			午後 休診
いちはら皮フ科クリニック (☎ 64・5557)					休	診			
山中ジェネラルクリニック (☎ 63・2333)	診療	午後 休診	休診	午後 休診		休		診	

※安八診療所の血液透析は1月1日（水・祝）のみ休診です。デイサービスは12月29日（日）～1月3日（金）まで休診です。

※山中ジェネラルクリニックの緊急患者受け入れは、随時対応します。

※いちはら皮フ科クリニックは12月26日（木）から休診です。1月6日（月）から診療します。