

腎臓リハビリテーション新聞

Nutrition Department / Registered Dietitian



食事は、ただお腹を満たすことではありません。

“自分を大切にする”という、

最もやさしい行動のひとつです。

食事は、制限ではない。自分の身体にもう一度、やさしさを届けるための小さな選択だ。今日の一口が、明日の元気が、腎臓の負担を軽くし、身体を支え、日常のなかに“できる”瞬間を増やしていく。眼に見えない変化だからこそ、静かに積み重なり、気づかないうちに未来の自分を支えてくれる。食べることは、生きること。無理なく続ける毎日の食事が、あなたらしい暮らしを守る力になる。

J
O
S
U
I
K
A
I
—
0
0
2



「毎日の食事が、腎臓を守る力になる」

— 管理栄養士と考える、無理なく続ける食事療法 —

毎日の運動や食事、からだの小さな変化に気づくことが、腎臓を守り、自分らしい生活を続ける力になります。

「水をたくさん飲めば良い」は本当？

～夏の水分管理で腎臓を守ろう～

暑い季節は汗をかきやすく、脱水によって腎臓に負担がかかることがあります。しかし、腎臓病や心不全のある方は、水分の摂りすぎにも注意が必要です。

夏の水分管理のポイント

- ✓ のどが渇く前に少量ずつ飲む
- ✓ 起床後・入浴後は忘れずに補給する
- ✓ 毎日体重を測る
- ✓ 水分量は主治医の指示を守る

水分不足のサイン ✓ 水分の摂りすぎのサイン

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 口が渇く | <input type="checkbox"/> 足や顔がむくむ |
| <input type="checkbox"/> 尿の色が濃い | <input type="checkbox"/> 急に体重が増えた |
| <input type="checkbox"/> めまい | <input type="checkbox"/> 息切れがある |
| <input type="checkbox"/> だるさを感じる | <input type="checkbox"/> 血圧が高い |

自分に合った量を知り、上手に水分補給を行うことが、腎臓を守る第一歩です。



今日からできる減塩のコツ

～おいしく続けて腎臓を守ろう～

塩分の摂りすぎは、高血圧や腎臓への負担につながります。しかし、「減塩＝味気ない食事」ではありません。少しの工夫でおいしく続けることができます。

〈すぐにできる減塩の工夫5選〉

- ① だしを活用する：昆布やかつお節、しいたけのうま味を活かすと、塩分が少なくても満足感が得られます。
- ② 麺類の汁は残す：ラーメンやうどんの塩分は汁に多く含まれています。汁を半分残すだけでも減塩になります。
- ③ 香辛料や香味野菜を使う：こしょう、七味、しょうが、にんにく、大葉などを活用すると味にメリハリが出ます。
- ④ 醤油は「かける」より「つける」：直接かけるより、小皿に取ってつける方が使用量を減らせます。
- ⑤ 加工食品を控えめにする：漬物、ハム、ソーセージ、インスタント食品には塩分が多く含まれています。

紅茶ゼリーオレンジ混ぜ～管理栄養士おすすめレシピ～

～材料～ 1人分
 紅茶抽出液 60cc
 アガー 1.6g
 砂糖 6g

〈栄養価〉
 エネルギー 43 kcal
 たんぱく質 0.5g
 炭水化物 10.7g
 カリウム 62mg

作り方

- ① 紅茶を熱湯で抽出する。
- ② アガーと砂糖を合わせ、紅茶液に入れて火にかける。
- ③ 沸騰直前で火を止め、流し型で冷やし固める。
- ④ 出来上がった紅茶ゼリーとオレンジをコロコロに切ってオレンジの器に入れる。

