

## 腎臓によい食事を心がけよう！

「世界腎臓デー」は腎臓の大切さと疾患の早期発見・治療の重要性を啓発する国際的な取り組みであり、毎年3月の第2木曜日に実施され、今年は3月12日になります。

慢性腎臓病（CKD）は腎臓の機能が低下したり、タンパク尿など腎臓の異常が続いたりする病気です。自覚症状がなく、気付かないうちに病気が進行し、人工透析が必要になる恐れがあります。

今回は腎臓にやさしい食事についてまとめてみました。

### 塩分を控える



腎臓を守るうえで、第一に取り組んで欲しいのが減塩です！

男性 7.5g、女性 6.5g（腎臓の数値が気になる方は 6.0g）が目安です。

栄養成分表示の「**食塩相当量**」を参考に食品を選びましょう。

### たんぱく質は質を考え、 適量摂取する

たんぱく質は体を構成する大切な栄養素ですが、過剰摂取は腎臓に負担をかけます。

**肉に偏らず、魚、卵、大豆製品**等の質の良いたんぱく質を適量とることが基本です。

### こまめな水分補給

適切な水分管理は腎機能を維持するために不可欠です。

健康な人は1日 1.5～2リットル程度の水分補給が一般的な目安です。



### 栄養バランスのよい食事

「栄養バランスのよい食事」は健康維持に欠かせません。

詳しくは8月号「栄養バランスよく食べる方法を知ろう！」をご覧ください。

[【栄養豆知識8月号はこちら】](#)



腎臓は機能低下の状態により細かな摂取量の調整が必要となるため  
気になる方は必ず専門医へご相談ください。

慢性腎臓病の発症予防・重症化予防には、日々の生活習慣の改善や定期的な健診による早期発見・早期治療が大切です。年に一度は健診を受けましょう！