



食事の見直しと生活習慣の改善で、慢性腎臓病を予防しましょう

食事で防ぐ「糖尿病」と「糖尿病の合併症」

糖尿病は、血糖値が慢性的に高くなる病気で、恐ろしい合併症のリスクを伴います。

その90%以上が過食や運動不足を原因とする2型糖尿病です。血糖値が高い状態が続くと、血液成分が血糖と結合（糖化）し、さまざまな合併症を招きます。糖化した血液成分が目の網膜の血管を傷つけると「白内障」や「失明」の原因になります。また、腎臓の働きが低下して人工透析が必要になるケースや、足の組織が壊死して切断に至るケースもあります。

さらに、全身の動脈硬化が進み、脳梗塞や心筋梗塞のリスクも高くなります。そのため、予防においては、食後高血糖を防ぐ食生活が大切です。

◎ 「慢性腎臓病」の危険因子をチェックし適切な予防を心がけていきましょう

① 肥満ではありませんか？



BMI25 以上は要注意です

BMI: 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

② 血圧は高くないですか？



140/90mmHg以上（診察室血圧）は
高血圧が強く疑われます

③ 血糖は正常ですか？

④ 脂質に異常はありませんか？

⑤ 「たばこ」を吸っていませんか？



HbA1c6.5%以上は
糖尿病が強く疑われます



LDL コレステロール
120mg/dl 以上は
脂質異常症が強く疑われます



喫煙は要注意
慢性腎臓病だけではなく
様々な生活習慣病の危険因子です

1つでも当てはまる点があれば、食事の見直しと生活習慣の改善をしましょう！！

なぜ怖い？ 慢性腎臓病

- 慢性腎臓病を放置しておくと、腎機能がさらに低下し腎不全となり、その結果、人工透析治療を受ける人が増加している。
- 腎機能の低下に伴い、脳卒中や心筋梗塞などの心血管症のリスクが高くなる。

が明らかになっており、注意が喚起されています。

慢性腎臓病を正しく理解し、早い時期から予防する意識を持つことが何よりも大切です。



表ページで BMI が 25 以上の場合、慢性腎臓病の危険因子となる糖尿病・高血圧・脂質異常症などを発症するリスクが高くなります。

肥満は、さまざまなリスク要因を通じて、慢性腎臓病の発症や進行を早めることにつながっているのです。

肥満がある場合には、三か月間で現体重の 5% 減を目標に体重を調整し、最終的には BMI 25 未満を目指しましょう。

管理栄養士より ● 身体・心 よろこぶレシピ ● 「さわらのホイル焼き」



● 材料 (1 人分)

さわら (切り身) 70 g
塩 (さわら用) 0.3 g
玉ねぎ 50 g
赤パプリカ 50 g
バター 小さじ 1 (4 g)
小ねぎ (小口切り) 2 g

A

酒 大さじ 1 (15 g)
みそ 小さじ 1 (6 g)
みりん 小さじ 1/2 (3 g)

● 作り方

- ① 玉ねぎ、パプリカは 5mm 幅に切ります。
さわらは余分な水けを拭き取り、塩を振ります。
- ② アルミホイルを 30cm ほど広げ、中央に玉ねぎ、パプリカ、さわらの順におきます。混ぜ合わせた A をかけ、バターをのせます。
- ③ アルミホイルの手前と奥を重ね合わせ、両側をぎゅっと包んでひねります。フライパンに並べ、蓋をして弱火で 15 分ほど蒸して、仕上がったら小ねぎをちらして盛り付けます。



エネルギー	206 kcal	食塩相当量	1.2 g
たんぱく質	15.9 g	脂質	10.5 g
炭水化物	11.4 g	糖質	9.5 g
食物繊維	1.9 g	カリウム	554 mg