

栄 養 だ よ り

～正しく食べて元気な身体をつくりましょう～

Vol.7



3月第2木曜日 (3/10) は世界腎臓デー



まなぼう腎臓 まもろう腎臓

腎臓機能が徐々に低下してくる慢性腎臓病。多くの場合は本人が自覚するような症状がなく、慢性腎臓病は**サイレントキラー**（沈黙の殺し屋）とも呼ばれ、日本では成人の8人に1人が慢性腎臓病と報告されています。また、高血圧症や糖尿病、脂質異常症などメタボリック症候群の人では、その頻度は更に上昇すると言われます。腎臓を元気に保つために、「**世界腎臓デー**」をきっかけに食生活を振り返り、見直してみましょう。

腎臓の働き ★腎臓はあなたの体を正常な状態に保つ働きを持つ大切な臓器です

- ①老廃物の排出 ②血圧の調整 ③体内の水分や塩分を一定に保つ ④ビタミンDを活性化させて強い骨を作る・・・ など

腎臓を守るために

▶血糖値の管理

糖尿病は慢性腎臓病の原因の約35～40%を占めています。

▶血圧の管理

高血圧も慢性腎臓病の原因の1つです。日ごろから減塩を心がけ血圧を適正に保ちましょう。

塩1gに相当する調味料

食塩1g
= 小さじ1/6



濃口しょうゆ
小さじ1



ケチャップ
小さじ6+1/2



甘みそ
小さじ2+3/4

塩だけでなく、調味料にも塩分は含まれています。使い過ぎに注意し、薄味を心がけましょう！

1日の塩分摂取
目標6g未満!

今食べたい!!おすすめ野菜

ブロッコリー



カロテンとビタミンCが豊富で、その含有量はキャベツの4倍!!
糖尿病の予防効果があるクロム、血圧を下げる働きのあるカリウム、貧血を予防する鉄、カルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンKなどを多く含みます。日々の食事に取り入れて生活習慣病の予防に役立てましょう♪

ブロッコリーをもりもり食べよう!

☆☆☆おすすめレシピ☆☆☆



ブロッコリーの天ぷら

- 【材料】2人分
- ・ブロッコリー 50g
 - ・揚げ油 10g (天ぷら液 A)
 - ・天ぷら粉 10g
 - ・水 15cc
 - ・ゆかり小さじ1/2 (天ぷら液 B)
 - ・天ぷら粉 10g
 - ・水 20cc
 - ・カレー粉小さじ1/2

【作り方】

- ① ブロッコリーを軽く下茹でして粗熱をとる。
- ② ブロッコリーを半分ずつ (A) (B) の天ぷら液にくぐらせ、良い色になるまで170～180℃の油で揚げる。

<栄養価：1人分>
エネルギー186kcal、蛋白質3.5g、脂質10.6g、塩分0.7g



ブロッコリーと 鮭のグラタン

- 【材料】2人分
- ・鮭 1切れ ・ブロッコリー 30g
 - ・チーズ40g (ホワイトソース)
 - ・薄力粉 大さじ2
 - ・牛乳 250ml
 - ・コンソメ顆粒 小さじ1
 - ・バター 10g

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け軽く湯でる。
- ② 鮭は一口大に切り、フライパンまたは電子レンジで加熱する。
- ③ 中火で熱したフライパンにバターを溶かして小麦粉を入れ、なめらかになったら牛乳を少しずつ加えてコンソメを加え、味を調える。
- ④ ③に②を加えて温め、耐熱皿に入れて、とろけるチーズをのせる。
- ⑤ 250℃に予熱したオーブン（またはトースター）で7分程チーズが色よく焼けるまで加熱して出来上がり!

<栄養価：1人分>
エネルギー204kcal、蛋白質12.6g、脂質10.3g、塩分1.1g