

生活習慣病



ホームページはこちら

腎臓病教室と糖尿病教室の内容の一部を紹介させていただきます。

第6回 令和2年12月1日 発行

~~~~~ 腎 臓 病 ~~~~~

日本人は「しょっぱいもの」が好き？

食塩摂取量の1日の目標(日本人の食事摂取基準2020年版より)

★男性7.5g未満 ★女性6.5g未満

★高血圧の人6.0g未満

ところが… 厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査」での日本人の平均値は、男性は11.0g、女性は9.3gを1日に摂取しているとの結果でした。

そこで、高血圧の予防や改善に、「おいしく食べる適塩生活」をおすすめします！

おいしさの決め手はだしのうま味！
だしの出る食材を上手に使いましょう



トマトや乳製品の
うま味を利用するのもおすすめです

味付けにメリハリをつける！

「全部うす味」ではなく、「品だけは好みの味付けにすると、食事の満足感が高まります



煮物は
お好みの
味付け

塩鮭→
生鮭に「うす塩」で

汁は少なく
具たくさん

料理に合わせて、
酸味や辛味、香りのある素材を足すと
調味料が少なくてもおいしく仕上がります



そのほか、
よく噛むことで、口の中に香り
やうま味が広がり、うす味でも
おいしく味わうことができます



~~~~~ 糖 尿 病 ~~~~~

糖尿病の基本的な治療は、食事療法・薬物療法です。この2つである程度コントロールが良くなると、その状態を継続する為に、運動を生活習慣に取り入れて頂くと効果がありますので、**運動療法・食事療法・薬物療法**の3つが基本的な治療と言われています。

運動療法の効果

運動を控えた方がよい場合 * 主治医の指示に従って下さい

血糖値を下げ、HbA1cを低く保つ
体脂肪を下げる
心肺機能を強化、持久性の向上
血圧を下げる 等

血糖のコントロール不良
重篤な合併症（神経障害・網膜症・腎症）
高熱が出る等

運動効果を上げるためには①血糖値が最も高くなる**食後1時間～1時間半後**②「ややきつい」といった体感を目安にする1回の運動で**20分以上**、1日のトータルが60分以上になるように**週に3回**程度行いましょう。決して毎日する必要はありません。2日に1回で十分なので無理なく続けられる生活習慣を取り入れましょう。

☆ 運動療法を行うことで心筋梗塞の死亡率が20～25%低下します

腎臓病・糖尿病チーム ☎0947-44-2100