

いつも食べる純炭きよらをご愛顧いただき、誠にありがとうございます。

純炭粉末公式専門店では、腎臓病情報をインターネットで配信中です。

パソコンがなくて見れない方の為に、毎月“きよら通信”をお届けします(*^^*)



～前回のおさらい～

12月号では“お酒との付き合い方”についてのお話でした。

お酒を飲むと、ストレスや不安を軽減するメリットがある反面、飲酒による脱水や、アルコールを分解するときに見えるアセトアルデヒドによってAGEが作られるというデメリットもあります。

腎臓病でもお酒を楽しむにはこんなコツを抑えるのがポイントです。

～腎臓病でも上手なお酒の付き合い方～

①水をしっかり飲む(アルコールと同量以上、強いお酒の場合は飲酒量の3倍は飲水する)

②自身の許容量以上の飲酒はNG(飲み過ぎると、アルコールの代謝で体内AGEが増加)

③おつまみ・締め選び方にも注意(酢の物・サラダ・お浸し・刺身・煮物などAGEが少ないものを選び、メのラーメンは塩分や糖質量が高いので×)

🍴胃腸が疲れていませんか？

年末年始はご馳走を食べたり旅行で外食したり、いつもより胃腸に負担のある時期ですね。年が明けた1月こそ、気持ちも新たに腎臓にやさしい食生活へと見直していきましょう。

🍴腎臓にやさしい食養生のススメ

『食』という字は人を良くすると書き、『養生』とは体と心を健やかにする過ごし方の事です。今月は、腎臓がよろこぶ以下の3項目をおさえて、今晚の夕食から実践してみましょう♪



①低温調理を心がける～AGEから守る～

調理温度が高いほど腎臓に負担をかけるAGE(糖化物質)が沢山つくられます。油を使った調理(揚げる、炒める)でコンガリと美味しい焦げ目がついた料理はAGEがたっぷり!また、電子レンジ加熱は焦げ目がついていなくても沢山のAGEがつくられてしまいます。

低AGEの調理法は 生で食べる・ゆでる・蒸す・煮る がオススメ。

毎朝目玉焼きを食べる人は、ゆで卵、温泉卵などをローテーションに加えてみてくださいね。また、AGEから体を守るには、食事の前に酢を飲む、加熱調理前に食材に酢をなじませる、ねばねば食品を併せて摂るのもオススメの方法ですよ。

②多種多様な食材(特に旬の食材)から栄養を摂る～バランスよく～



『コレさえ食べれば健康になる』なんて、そんな食材はありません。仮に『たんぱく質ダメ、カリウムダメ』と聞き、春雨だけを食べていたら一体どうなってしまうでしょう・・・?

筋肉も落ち、野菜不足で便秘にもなり、ビタミンミネラル不足で体がボロボロになってしまうという事は明白でしょう。栄養素の一部分だけ切り取って考えるのではなく、全体のバランスを考えて極端に走らないという事が大切です。

また、旬の食材は、生命力にあふれ、味が良い、ビタミンやミネラルの含有量が多く、その季節に体が特に必要な栄養素を効率よく摂取できます。1月の旬の食材は…

肉魚(解凍・輸入品除く)→鰯・鱈・ヒラメ・ふぐ・甘エビ・牡蠣・カニ・しじみ・ジビエ(鹿、鴨、猪など)

野菜→きゃべつ・白菜・ほうれん草・小松菜・春菊・大根・蓮根・長ネギ・小豆・海苔

果物(ハウス栽培・輸入品除く)→伊予柑・ゆず・みかん・キウイ

食事制限を病院で言われているなら、許容量の範囲内で。

具体的に管理栄養士さんに、『魚なら一日何グラム迄食べて良いか？

(葉物野菜なら？根菜なら？みかんなら？)』と聞いてみましょう。

ダメな食材を羅列されるよりずっと実践的です。



③加工品、添加物は避ける～腎臓の負担を抑える～

腎臓が悲鳴を上げるのがこちら。人工甘味料や無機リンのたっぷりの加工食品を摂りすぎるのはNG。多くの添加物には無機リンが入っており、これはほぼ100%体内へ吸収されます。

また、添加物が入ってなさそうなスーパーやコンビニのお惣菜などにも見た目や味を良くしたり、保存性を高める添加物が潜んでいる事も。

成分表示を見る癖をつけ、カタカナ文字や●●剤などと書いてある商品は避けましょう。

(アセスルファムK・アスパルテーム・●●エキス・グルタミン酸Na・リン酸Na・pH調整剤・乳化剤・結着剤)

🍵通常モードに戻った今こそ腎臓を労わろう



冬場は寒さによって全身の血流が滞ります。温かいノンカフェインの飲み物をこまめに飲んで体を冷やさないようにしてくださいね。冬場のかくれ脱水も腎臓に負担をかける原因です。汗をかかないからといって水分補給が疎かにならないようにしましょう。

🌨寒いけど昼間は外に出ましょう

冬は日が短くなり日照不足になるので、意識的に日光を浴びるようにしましょう。冬場の日光浴は1日1時間程度が目安です。

日光を浴びると、セロトニンの分泌、ビタミンDの生成が促進されます。

セロトニンの別名は“幸せホルモン”自律神経が整えられ、精神安定、睡眠の質を向上うつ病予防にも効果的です。また、ビタミンDは骨粗鬆症やガンの予防にもなりますよ。



春を元気に迎える為に、冬はしっかりと腎臓を労わって過ごして下さいね(*^▽^*)

今までのきよら通信
の過去の記事はこちら



純炭粉末

公式専門店