

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。

きよら通信担当のゆっきーが、腎臓病お役立ち情報をお届けします(\*^^)v



過去のきよら通信は  
コチラのQRコード



## 🍷腎臓の数値が悪いたら？

健康診断で、「腎臓の数値が悪い」と指摘されても、何をどう注意したら良いのか分からない、と心配になるのはあなただけではありません。日々の生活習慣の改善で腎臓への負担は軽減できます。さっそく今月号のきよら通信で腎機能改善に取り組んでみましょう。



## 🍷腎臓をいたわる第一歩は減塩

何から手を付けていいのかわからない人は、まず減塩。そういえば先生に言われていたな〜と思ったあなたはさっそく今日から実践！

## 🍷塩分過多でこんなことに…

腎機能に不安がある人は、余分な塩分をうまく排出できません。

その結果、体内の塩分濃度が高くなり、様々な弊害が起こってしまいます。

- ・高血圧 → 約2割の人が塩分の摂りすぎで血圧が上がります。
- ・腎臓病 → 過剰な塩分(ナトリウム)を排泄させるため疲弊してしまいます。
- ・骨粗しょう症 → 過剰な塩分(ナトリウム)を排泄させる為、骨からカルシウムが流出します。
- ・胃がんリスク増大 → 胃の塩分濃度が高まると粘膜が傷つき炎症がおき、やがてがんに。



## 🍷尿たんぱくを減らせるという報告も

血圧が高くない糖尿病性腎症や慢性糸球体腎炎でも、減塩をすることによって尿蛋白が減り、腎機能の低下が抑えられるという報告もあります。

## 🍷日本人は塩を摂りすぎ？

日本人の1日の平均塩分摂取量は、9.9gも摂っているそう。

ちなみに、ラーメン1杯を完食完飲するとこれだけでおよそ9gの塩分摂取量になります！

腎臓に不安がある人は6gまで(ただし3gは最低でも必要です)。

年をとるほど味覚細胞が鈍くなり味を感じづらくなるため、つい濃い味付けをしてしまう人も。塩分をたくさんとったからといって、すぐに病気になるわけではありませんが、腎臓病と一緒に少しずつ体を蝕んでしまいます。

## 🍷1日塩分6gという事は…

毎日朝昼晩ときちんと食事をしている人は、3で割ると1食あたり食塩2g迄…

そう考えてしまうと、献立を考えるのも楽しくなくなり、食事が悲観的になってしまいそうです。

“1日トータルで6gを超えないようにする”というふうに、減塩をとらえることが大切。

そこで、とっておきの減塩作戦を2つご紹介しますね。

## 減塩作戦①塩は工夫して舌に届ける

まずは食材の味を確かめてから塩分を追加するようにしましょう。料理全体に塩分を含ませたり、しみこませるより、舌に接する部分に直接塩分を乗せると少量でもしっかり味を感じます。

薄味に仕上げ、物足りないときはこんな風に工夫してみましょう。



### 塩味を足したい時

塩水スプレーって知ってますか？水 100mlに対して 30g の塩(※)を溶かしてつくりま

す。食材の表面にシュッとスプレーするだけで、細かく噴霧された塩分が味覚細胞にいきわたりかなりの減塩効果があります。肉や魚を焼く前の下ごしらえにも塩水スプレーをすると、少ない塩分でまんべんなく味付できます。

※カリウムを添加した“減塩しお”は腎臓病では避けた方が無難です。



### 醤油を使う時

減塩の為の専用のスプレー(※)があるので利用しましょう。

食材に醤油を染み込ませたり両面にたっぷりつけなくても直接舌に当たる部分にシュッとスプレーすると醤油の香りがたって

少しの量でもOK。ちなみに、刺身1切をおいしく食べるにはスプレーを使うと2プッシュで満足できますが、小皿で醤油をつけると、10プッシュ分もの醤油がつきます。

※スプレーは錆びがでるの調味料専用のものを。醤油用と塩水用と2本用意しましょう！

### とろみをつける

煮物や炒め物でもとろみをつけると、舌の上に長くとどまり味を強く感じます。片栗粉のとろみ以外に、玉ねぎやりんご、大根等をすりおろして使うと、旨味や甘味が増して満足度も◎

## 減塩作戦②舌をマンネリ化させない

舌に刺激を加えることで、塩味が物足りないよ〜と嘆いている脳をだませますよ。

### 酸味

酢、梅、レモン、柚子  
粒マスタード、ヨーグルト等

### 薬味

生姜、ねぎ、ニンニク、辛子  
わさび、しそ、みょうが等

### スパイス

胡椒、山椒、七味、カレー粉



手羽先を酢をきかせて煮付ける。  
焼き魚には醤油ではなくレモンを。



納豆に、生姜やねぎをプラスする。  
野菜炒めにもニンニクや生姜を入れる。



カレー粉で変化をつける。  
照り焼きに山椒をきかせる。

### だし

鰹節、干しエビ、煮干  
干し椎茸、こんぶ等



おひたしに鰹節を入れる。煮物やお味噌汁もだしを効かせて。

塩分摂取量を減らせば腎臓も大喜び♪  
ぜひ、工夫して楽しみながら減塩ライフを送ってみたいですね。

純炭粉末

公式専門店