

いつも食べる純炭きよらをご愛顧いただきまして誠にありがとうございます。

純炭粉末公式専門店では、腎臓病についての最新情報をブログやメルマガで配信しています。

知らなかった、見逃した、字が小さくて読めない、インターネットが出来ない、

そんなあなたの為に、毎月“きよら通信”をお届けしていきます。

～腎機能の守り方伝授します(中級編)～

前回の初級編では駆け足で説明しましたね。おさらいですが、腎機能を守る為に避けた
いことは、“便秘・脱水・多剤服用・高血糖・腎臓にやさしくない食事”です。

腎機能が悪くなると、食事制限が指導されますが、塩分・添加物・糖化物質のコンビが
腎臓には大打撃(+、+)

病院では教えてくれない腎機能を落とす食事の正体と上手に避けるコツを伝授します！



🍷 減塩してるつもりでも・・・

腎不全の人は1日何gの塩分を摂っていいでしょうか？(1日6g迄ですよ～)
中には醤油やドレッシングなんかほとんど使わないようにして徹底的に塩分を
避けている・・・というストイックのお話も聞きます(+o+)

ところで、減塩商品を選んでいるから、と安心している方はいませんか？

減塩商品でも腎臓に悪いものもあるので、成分を確認してうっかり買わないようにして下さい。

とくにこんな減塩商品はアウト！

✖ 減塩の塩(カリウムで置き換えた低ナトリウム塩)

塩化カリウム入りの減塩の塩はカリウム制限のある腎臓病の人はダメ！

✖ 添加物で物足りなさを紛らわせた減塩商品

〇〇エキス・アミノ酸等・グルタミン酸 Na・リン酸 Na ※Na=ナトリウム

人工甘味料(アセスルファム K・アスパルテーム・スクラロース)など

要するに・・・

カタカナやアルファベット
羅列は添加物てんこ盛り

塩分を摂りすぎないコツは、漬物を食べ過ぎない、煮物やうどんそばなどの汁を飲まない
醤油をかけるときは専用のスプレーを使う、といった小さな積み重ねも GOOD♪

また味の物足りなさを下記のように工夫しても OK！

◎だしや旨味を効かせる(かつお節やすりごまをかける)

◎薬味やスパイスを使う(生姜やニンニク、七味や胡椒など)

◎酢やレモンを使う(少ない塩分でも酸味を効かせると満足度 UP)

1日6g迄だから1食2g・・・と自分を追い詰めてしまうとせっかくの食事も楽しくありません。

1日分トータルで超えないように考えるようにするのがオススメですよ！



🍷 添加物って難しい事はよく分からない・・・



スーパーやコンビニで、手軽に調理済の食品を買える時代です。

とくに一人暮らしだったりすると、自炊はめんどうな時もありますよね(+、+)

忙しいときは、便利な食品ありがたい。全て自炊しろとは言いません。

ですが、腎臓が悪い人はこれだけは食べないように気を付けてください。

(裏へ↓)

ある人は、たんぱく質制限の為、コンビニのおにぎりばかり食べていたそうです。ほぼお米なので、しっかりたんぱく質を制限が出来ていると思っていたのに、血中リン濃度が上がってしまったと嘆いていました。



そう、コンビニおにぎりには“リン酸塩(無機リン)”が入っているんです。

注意すべきは“無機リン”入りの食品添加物。無機リンはほぼ100%体内へ吸収されます。

※肉や魚などのたんぱく原もリン(有機リン)を含むが、吸収率は50~80%、植物性たんぱく質だとさらに吸収率は低い。

意地悪なことに、お惣菜や加工食品の裏面の成分表には“無機リン”と書いていません。以下の腎臓危険ワードを覚えて、こっそり近づいてくるかくれ無機リンを避けましょう！

✕結着剤(練り物・チーズ・ウインナー・レトルトハンバーグなど)

✕pH調整剤(腐りにくくなる、賞味期限が長いものや常温保存できるもの、おにぎり・コンビニ弁当全般)

✕かんすい(中華麺・ラーメン・カップ麺)

✕膨張剤(パン・ケーキなど)

✕乳化剤(様々な加工品)

かくれ無機リンたち、成分表をみるとアレにもコレにも入ってる・・・(+_+)

これらは全部、腎機能が弱っている人では十分排泄できず血中リン濃度を上昇させます。そして心不全の原因に。便利な食品は成分表をしっかり確認しましょう。



🍴糖化物質(AGEs)

糖化物質が腎臓にたまると腎機能が落ちます。最近増えている原因不明の腎不全の一因かもしれません。残念ながら糖化物質って美味しいものにたくさん入っています(/_:/)

この糖化物質を見分ける術は **✕コンガリ** **✕香ばしい** **✕茶色い** が目印！

高温で長時間調理するほど、たくさん糖化物質がうまれます。

揚げ物や、強火で焼いたもの、コンガリ焦げ目の料理たちです。

また、電子レンジ調理をすると、焦げ目がついていなくてもたくさん糖化物質ができてしまいます。

もし、コンガリ料理を毎日食べているという人は、ねばねば食品も一緒にどうぞ。

コンガリ調理をする前の下ごしらえに酢やレモンをなじませると糖化物質が少なく済みます。

3日に一度はフライ定食から刺身定食へ変更するのもいい方法です。

◎煮る、蒸す、茹でた料理(豚しゃぶ・茶碗蒸し・温野菜・鍋物・煮魚・ゆで卵・蒸し鶏など)

◎加熱していない料理(冷ややっこ・納豆・ところてん・生野菜・刺身などなど)

は加熱調理による糖化物質が少ないですよ！



頑張っているはずなのにどうしても数値が改善しない。

そんなあなたは、ぜひぜひ“危ない減塩商品・かくれ無機リン・コンガリ料理”に目を光らせてみてくださいね(*^▽^*)

今までのブログのバックナンバーは
こちらからどうぞ👉



純炭粉末

公式専門店