

いつも食べる純炭きよらをご愛顧いただき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☑
今月号は、毎日摂りたい“腎臓によい食べ物”について特集します。



腎臓病によい食べ物って何？

腎臓病の食事について調べてみると、たんぱく質は食べたらダメ、カリウムもダメ・・・と書かれており、何を食べたらいいかわからないと困っていませんか？



過去のきよら通信はこちら

手っ取り早く「これさえ食べれば腎臓に良い」という食品はないものでしょうか。

食事は総合点で考えよう！

残念ながら、「これさえ食べれば腎臓が良くなる」という食べ物は存在しません。

そこで、単一の食品だけに注目せず、『腎臓によい食事の選び方』を身に着けどっちを選んだ方が腎臓に良いか？を判断できるようになれば、透析を遠ざける近道になると思うのです。

腎臓病食の大事なおさらい～たんぱく質やカリウム制限が必要なのはどんなひと？～



腎機能が落ちてくると、血液中の余分なリンとカリウムを調節することが難しくなる事があります。血液検査でリン（無機リン、P）やカリウム（K）の値が高い場合には食事制限が必要になりますが、検査値が正常なのにたんぱく質や野菜類を減らしてしまう方が少なくありません。

たんぱく質は筋肉や各種臓器・酵素などの源ですし、野菜の食物繊維も腸内善玉菌を増やし便秘を解消したり、尿毒症物質を減らして腎臓の負担を軽減してくれます。

自己流の食事制限は健康を損なう場合もありますので、必ずお医者様に相談してくださいね。

※血液検査でリンやカリウム値が高い場合は、食事中のリンやカリウムを吸着してくれる医薬品もありますので、病院で相談してみてくださいね。

腎臓によい食べ物の選び方(リンやカリウム制限が必要ない場合)

腎臓に良い食べ物を選ぶときは、以下の3つの観点から選んでみましょう。

何のためにコレを選ぶのか？が明確になれば、安心してメニュー選びができますよ♪

1) 血管を若々しく保つ食べ物

腎臓は細かい血管が沢山集まっている臓器です。ですので、“血管たちを若々しく保つ食べ物”は腎臓に良い食べ物と言えるのではないのでしょうか。

青魚

EPA・DHA が多く含まれ、血液をサラサラにしたり、血管をしなやかにしてくれる働きがあります。炎症を抑える作用もありますよ。

亜麻仁油、えごま油、ナッツ

オメガ3(αリノレン酸)が豊富で、体内でEPAやDHAに変換されます。酸化しやすいので、開封後は早めに使いましょう。

大豆製品(豆腐、納豆、豆乳、きな粉)

イソフラボンポリフェノールの一種で強い抗酸化力があります。血中のコレステロールを減少させ動脈硬化を予防します。

1日1食は、お魚メインの食事を摂れるとGOOD!魚料理が大変な時は、レトルトや冷凍の煮魚、魚の缶詰(ツナ缶・鯖缶・秋刀魚缶)などを利用して下さい。

亜麻仁油やえごま油は加熱せずに、サラダや納豆へ小匙1杯程度かけて食べてみましょう。

おやつには、無塩のナッツ・きな粉入りヨーグルトや豆乳を選んでみましょう。



お鍋の具材にお魚つみれをいれたり鯖缶や秋刀魚の缶詰を使って卵とじにサラダには亜麻仁油やえごま油をかけ大豆(豆腐・あげ・納豆)たっぷりみそ汁おやつも工夫して腎臓元気♪

2) 血糖値が上がりにくい食べ物

血糖値が急上昇する食事を続けていると、血管が傷つき、体内が AGE 化して腎機能が落ちてしまいます。ですので、血糖値が上がりづらい食べ物を選ぶのが良い選択です。

主食(ご飯・麺・パン)は茶色い物

白米より雑穀米、うどんより蕎麦
白いパンより茶色(全粒粉等)のパン
を選んだ方が血糖値の上昇が
緩やかに。

血糖値を上げづらくする食品

酢、食物繊維が豊富な食品
(キノコ類、海藻、葉物野菜、オクラ
等のねばねば野菜)

甘くない飲み物

水分補給はノンカフェインのお茶、
水がオススメ。果糖ブドウ糖液糖の
入ったものや果汁 100%ジュース
は AEG を作りやすいので NG。

精製された白い炭水化物は、血糖値を急上昇させてしまいます。
茶色い炭水化物には、糖質以外に食物繊維が多く含まれるため
血糖値が急上昇するのを防いでくれます。

血糖値を上げにくくする食事のコツは、たんぱく質の主菜や

食物繊維が豊富なおかず(特に酢の物はオススメ)から食べはじめ、炭水化物を後回しにすること!
また、食前に酢(甘味のない酢)大匙 1 杯を 水で薄めて飲んでから食事をするのも血糖値
対策に効果的です。

甘い飲み物は、血糖値を一気にあげてしまうのでお勧めしません。また果汁 100%であっても
ジュースより果物をそのまま食べるほうが、食物繊維やその他有効成分を摂れておすすめです。
水分補給に選ぶなら水かノンカフェインのお茶が腎臓も喜びます。



雑穀おにぎりは白米よりも食物繊維が豊富!
蕎麦には天ぷらより山菜やキノコをのせて

3) AGE が少ない食べ物、AGE から守ってくれる食べ物

高温で調理すると、食品中の糖とたんぱく質が結合し『AGE(糖化物質)』が
沢山作られます。この AGE が腎臓にたまると、腎機能を落とす原因になります。



低温で調理した食べ物(焼く・揚げる・電子 レンジよりも、生・蒸す・茹でたメニュー)

調理温度がなるべく低い方が AGE の量を少なく抑え
られます。調理温度が 10℃あがると AGE 量が 2 倍
に増えてしまうので調理方法を工夫すると◎

AGE お助け食材

ブロッコリースプラウト・レモンや酢

キノコ類・ねばねば食材(海藻や野菜)

これらの食材を上手にプラスすると AGE から体
を守ってくれます。



焼いて調理する焼肉や肉野菜炒めより、煮たり茹で調理の鍋物の方が
AGE が少なくなります。
普段何気なく焼いている餃子・卵・肉・野菜も蒸したり茹でて食べると
腎臓が喜ぶですよ
ただし、蒸すときは電子レンジではなく蒸し器を使うようにしましょう。

電子レンジ加熱はより多くの AGE が作られてしまうので
なるべく電子レンジ調理は避け、焼肉よりもしゃぶしゃぶ
焼餃子よりも水餃子、焼き魚よりもお刺身を選ぶのが
おすすめ。加工食品や冷凍食品は、加熱調理してある
ものを再加熱する事になり、AGE が増えてしまいます。
そんな食事を摂る時、お助け食材を活用してみましょう。

ブロッコリースプラウト(ブロッコリーの新芽)はスルフォラファンが豊富に含まれ 1 日 25g を 2 か月摂り
続けると血中 AGE レベルが 20% 低下するというデータが出ています。

また、肉や魚を焼くときは、酢やレモンを塗ってから焼くと AGE が少なく仕上がります。

メニューにキノコ類やねばねば食材をプラスすれば、豊富に含まれる水溶性食物繊維が、血糖値の
上昇を抑えてくれ体内での AGE の生成を抑えることが期待できます。



ご注文はこちらからどうぞ

← AGE についてもっと詳しく知りたい方はこちらの本もどうぞ。