



Health

## 健康づくり

行方市健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

# ～ あなたの腎臓 だいじょうぶ？ パート8 ～

## ～ 食事で腎臓を守る！ たんぱく質・カリウムについて ～

### 1、たんぱく質の役割

腎臓に負担をかけないためには質のよいたんぱく質を適度に摂ることが大切です。

＜たんぱく質はからだをつくるもの＞

たんぱく質は体をつくる材料となる大切な栄養素です。

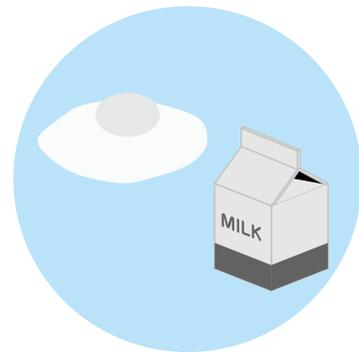
たんぱく質は、血液や筋肉、ホルモンなどを構成するものとして、とても重要です。

たんぱく質のもとになるのが、アミノ酸です。このうち体内でつくることができないため、食品から摂る必要があります（必須アミノ酸）。

ただし、たんぱく質を多く摂りすぎると、たんぱく尿が増えて腎臓に負担がかかるので、摂りすぎには気をつけ、適量を摂るように心がけましょう！

『食材』 肉類・魚介類・卵・大豆製品・牛乳など

※腎機能の低下している方は、主治医・管理栄養士に確認してその指導に従ってください。



### 2、カリウムの役割

腎臓には、体内のカリウムを尿中に排泄する働きがあります。

腎臓の機能が悪くなってくると、体内のカリウムが排泄されなくなり、血液中に残ってしまいます。カリウムが血液中に多く含まれていると心臓に負担がかかりますので気をつけましょう！

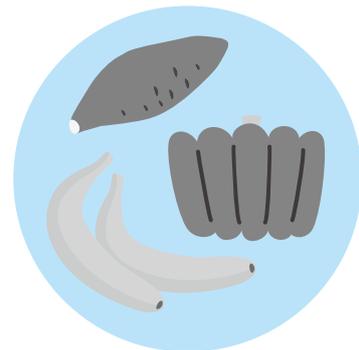
『食材』 くだもの類：バナナ、メロン、干し柿など

いも類：里いも、じゃがいも、さつまいもなど

野菜類：ほうれん草、かぼちゃ、切干大根など

乳製品：牛乳、ヨーグルト、チーズなど

※腎機能が低下している方はカリウムの摂取制限が必要になりますので、主治医・管理栄養士に確認してください。



### ま と め

食事では、制限ばかり考えがちですが、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を心がけることが大切です。

さらに、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病がある場合には、血圧や血糖値の管理をしっかりと行うことが大切です。

また、腹八分目を心がけ、適正体重を維持（肥満解消）しましょう。