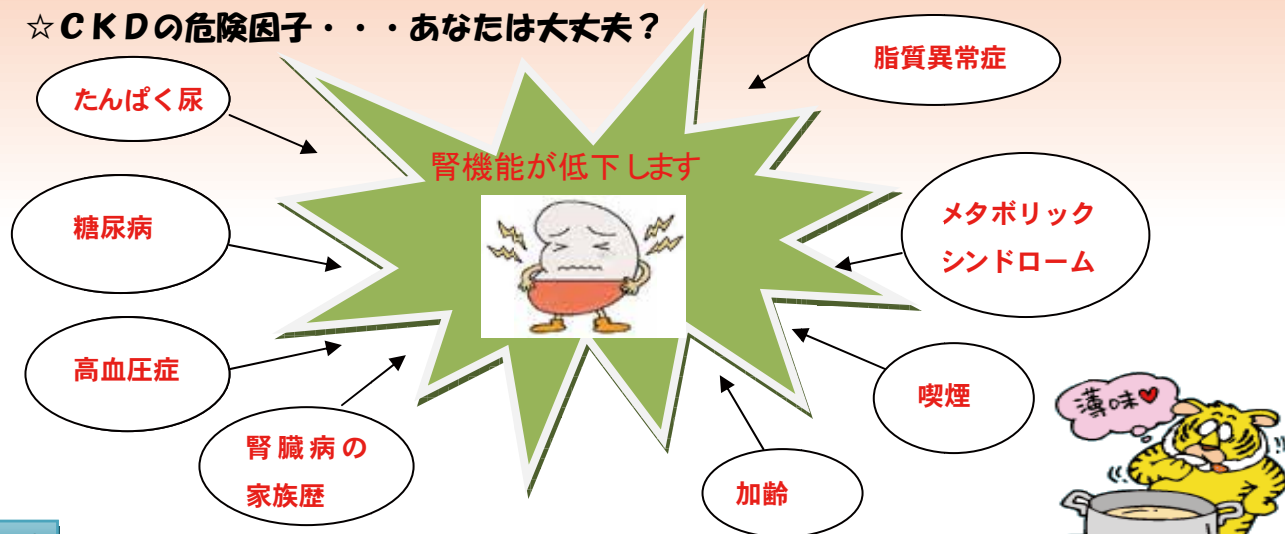


食事の見直して新たな国民病CKD (慢性腎臓病) を予防しましょう!

腎臓の機能が慢性的に低下した状態を**慢性腎臓病(CKD)**といいます

☆CKDの危険因子・・・あなたは大丈夫?



ポイント1 減塩に取り組みましょう

1日の食塩摂取の目標量は**男性8g未満、女性7g未満**です。

また、**高血圧の方は1日6g未満**とされています。

- ・調味料は「かける」ではなく「つける」習慣を。
スプレー方式や押し出し方式の醤油さしがあります。
- ・昆布、かつお節、煮干し、干しいたけなどのだしの旨みを利用する。
- ・香辛料や酢、かんきつ類で、香りや酸味を効かせる。
- ・めん類のスープは飲まない習慣を。
- ・加工食品等に含まれる食塩量を知りましょう。



スープを残せば約3gの減塩!

ポイント2 エネルギーの摂りすぎにつながる間食・夜食・アルコール類を控える

- ・アルコールは中性脂肪を上昇させるので、適量を楽しみましょう。

ポイント3 野菜・海藻類を毎食、食べる

- ・野菜料理から先に食べると、食後の急激な血糖の上昇を抑えます。

《1食あたりの目安量120g》



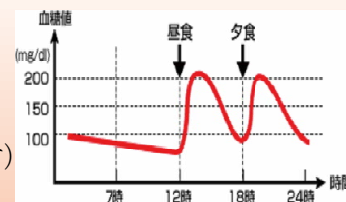
生だと両手のひらいっぱい



加熱すると片手のひらいっぱい

ポイント4 1日3食規則正しく食べる

- ・血糖値を下げるインスリンが効率よく働きます。
- ・朝食抜きは、食後血糖値が高くなります。



ポイント5 ゆっくりよくかんで食べる(食べすぎの原因となる早食いを防ぎます)

いちき串木野市では、1食が600キロカロリー未満、食塩相当量3g未満で野菜たっぷりのヘルシーメニュー「EAT de健康メニュー」を市内飲食店で提供しています!

かんたん野菜レシピの紹介

他のレシピもいちき串木野市のホームページに紹介しています。ぜひご覧ください。



にんじんともやしのおナムル



1人分 39 kcal
食塩相当量 0.5g

●材料2人分

にんじん 40g もやし 80g

A (酢 小さじ2弱 薄口しょうゆ 小さじ1/3 砂糖 小さじ1弱 ごま油 小さじ1弱)

●作り方

- ① にんじんは、せん切りにし、もやしと一緒にゆで、水けをきる。
- ② 調味料を混ぜ合わせ、にんじん、もやしを加えて和える。



小松菜とひじきのあえもの



1人分 27 kcal
食塩相当量 0.6g

●材料2人分

小松菜 80g 乾燥ひじき 2.6g

A (薄口しょうゆ 小さじ1強 砂糖 小さじ1弱 すりごま 小さじ1強)

●作り方

- ① ひじきは水でもどし、よく水洗いして、水けをきる。
- ② 小松菜は3センチ長さに切り、ひじきと一緒にゆで、水けをきる。
- ③ 調味料Aを混ぜ合わせ、ひじき、小松菜を加え和える。



なすのじゃこ煮



1人分 84 kcal
食塩相当量 0.9g

●材料2人分

なす 200g ごま油 大さじ1/2 赤とうがらし 1/2本

煮干し 8g 水 1/2カップ強 砂糖 大さじ1弱

みそ 大さじ1/2 しょうゆ 大さじ1/2弱

●作り方

- ① なすはへたを除いて縦半分に切り、皮に斜めに切り目を入れ、適当な大きさに切る。水にさらしてアクを抜く。
- ② 赤とうがらしは種を除いて斜め半分に切る。
- ③ なべに、ごま油を熱し、赤とうがらしと水けをふいたなすを入れていため、水を加える。砂糖、みそ、しょうゆ、煮干しを加え、煮立ったら中火で煮汁がなくなるまで煮る。