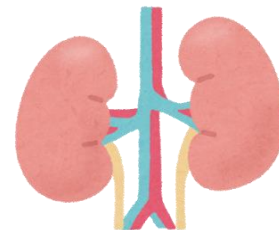


糖尿病の合併症の一つである糖尿病腎症は、腎臓の機能が低下し、体に不調をきたします。主な腎臓の機能を以下に示します。

◎腎臓の主な働き

からだの中の水分量を調節する、老廃物を排泄する、電解質（ミネラル）のバランスを保つ、血圧を調整する、血液を産生する為のホルモンを分泌する、ビタミンDを活性化する 等



腎臓は細かい血管が集合した臓器であり、血管が壊れてしまうと修復は困難と考えられています。

悪くなってから治す →悪くならないように守ってあげるということがとても大切です。腎臓を守るために、日頃の血糖コントロールも大切ですが、それ以上に重要なのが『減塩』です。減塩食は誰がいつ始めても治療効果が期待でき、副作用のない安全な治療方法です。今号では減塩について簡単にご紹介いたします。

◀減塩ポイント▶

塩分は主に調味料と加工食から摂取しています。それらをいかに減らす食事ができるかが、減塩生活を進めてく上で重要です。調味料は計量し、加工食品は使用する頻度を見直しましょう。

調味料を減らすと、どうしても物足りない味付けになりがちです。以下の食品を料理に活用してみてください。おいしく減塩が実践できると思います。

★酸味★

酢は塩分を含まない調味料です。

『混ぜるだけ』などと謳っている酢は、塩が混ざっている可能性があります。

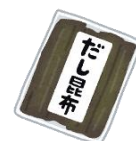
柑橘類の酸味もOKです。



★出汁★

だしの素には塩分が含まれますので、天然の出汁がおススメです。

天然だしは、時間と気持ちにゆとりがある時に、やや濃いめに作り、冷蔵庫で保管すると使い勝手が良いです。



★香辛料★

唐辛子、わさび、和辛子、胡椒、カレー粉など。塩分を含まず、調理後の料理にアクセントを加えてくれます。得手不得手もありますし、使いすぎにも注意しましょう。



★香味野菜★

ネギ、しょうが、ニラ、ニンニク、ミョウガなど。薬味と呼ばれる野菜類。通年入手可能なものも多く、切って冷凍しておく、パツと使えて便利です。



食事療法について詳しく聞きたい方は、栄養指導を受けてみてはいかがでしょうか？
主治医に栄養指導を受けたいと申し出てください。