

2018年4月 栄養教室試食会

2018年4月に岐阜ハートセンターで栄養教室が行われました。

平成30年 栄養教室のご案内

テーマ 「腎臓病の食事」

開催日 平成30年4月12日(木)

時間 14:30～15:30

場所 岐阜ハートセンター
1F ハートホール



参加費無料

申込み不要

ご試食
あります



岐阜県岐阜市東山町1-1-1 岐阜ハートセンター ☎058-277-2277
GIFU HEART CENTER 〒500-0004 岐阜県岐阜市東山町1-1-1

栄養教室内容

本日のテーマは「腎臓病の食事について」の講義が行われました。

腎臓病といっても様々ありますが最近増えているのは、糖尿病や高血圧といった生活習慣病から起こる慢性腎不全(CKD)です。

糖尿病を原因とする「糖尿病性腎症」が急増しており、透析導入となる原疾患で最も多くなっています。慢性腎不全は心血管系疾患のリスクにもなるため注意が必要です。腎臓は血液をろ過して老廃物を尿として体の外に排出します。弱った腎臓を保護するためには過剰な負担をかけないことが必要です。そのため腎臓の能力に見合った食事をする必要があります。

腎臓病の食事療法の3本柱は...

・減塩 ・たんぱく質の摂りすぎを防ぐ ・エネルギーを十分にとる
「減塩」

摂りすぎた塩分は、むくみや高血圧の原因となりさらに腎機能の低下を起こしたり、心不全を起こす原因になったりもします。

「たんぱく質を減らす」

たんぱく質からでる老廃物を減らすことで腎臓の仕事を減らします腎臓の機能が低下してくると、たんぱく質が代謝されてできる老廃物(燃えカス)が腎臓から排泄されず体内に蓄積するようになり、腎機能の悪化や尿毒症などを引き起こします。

「エネルギーをとる」

たんぱく質を減らしたただけだと同時にエネルギーも減ってしまうので栄養不足となります。栄養不足状態が続くと、体内では体の組織を燃焼させて必要なエネルギーをつくりだします。この時に生じる老廃物が腎臓に負担をかけてしまいます。ですので、たんぱく質を減らした分は、油や炭水化物を利用してエネルギーを摂る必要があります。

■今月のレシピカード

- ・えごま油を使ったドレッシングレシピ1品
- ・低糖質レシピ1品・減塩のレシピ1品・時短のレシピ1品

今月のレシピカードを4種類ご提供しております。

レシピは弊社ホームページ内でも公開しております。

こちらをクリックしていただきますと一覧をご覧になれます。

[→フードヘルスケア・レシピ一覧](#)

ご来場いただきました皆様に感謝申し上げます。

今後も健康にお役立ち頂けるイベントを開催して参ります。

次回の栄養教室でも試食をご用意いたします。

お誘い合わせてご参加ください。

