

目指せ!

-2cm

-2kg

生活習慣改善 クリニック

腎機能編

監修
駒沢女子大学
人間健康学部 教授
曾我部夏子
そがべ なつこ

管理栄養士・博士(学術)・健康運動指導士。就労世代のメタボリックシンドローム予防のための栄養教育や、自治体の食育推進計画に深く携わる。

3カ月で
-2cm・-2kgに
チャレンジ!

「若い時と比べて体重が大幅に増えた」「肥満を指摘された」というあなた。今が減量のチャンスです。健康的な減量の目安は、まず「健診時から腹囲-2cm・体重-2kg」。短期間では難しくても、3カ月かけてなら無理なく減量に取り組み、成果も出やすくなります。3カ月で-2cm・-2kgを達成するには1日に160kcal以上減らすのが目安。食事から摂取するエネルギー量と、活動で消費するエネルギー量のバランスを工夫して、1日に-160kcal以上を目指しましょう。

生活習慣 チェックポイント

- 濃い味付けのものをよく食べる
- つい食べ過ぎてしまう
- 運動習慣がない
- 喉が渇くまで水分補給をしない

当てはまる人は
要注意!

腎臓の主な働きは、血液をろ過し、体内の不要な物質を尿として排せつすること。他にも血圧や体内の水分量の調節など、体の状態を正常に保つために重要な働きをしています。そのため、腎臓の働きが悪くなると全身にさまざまな影響を及ぼします。腎機能の低下と関係が深いのが、不健康な生活習慣。食べ過ぎや運動不足などにより、肥満や高血圧、糖尿病などが引き起こされると腎臓に

腎臓をいたわり、全身の健康を守る

負担がかかり、腎機能は低下していきます。この状態が続くと慢性腎臓病(CKD)となり、進行すると透析などの治療が必要になることも。一度悪くなった腎機能は回復しません。自覚症状がないからと安心せず、生活習慣を見直して腎機能を維持していきましょう。



まずは減量から
スタート!

生活習慣お悩み相談室

仕事になかなか水分をとれなくて悩んでいます。若い頃はあまり気にしていなかったのですが、最近は水分をとらないとなんだか調子が悪い気がします。仕事中は適宜水分補給をしても良いことになっていますが、どうしても業務を優先してしまって……。



介護職
Aさん 55歳

少しずつでも水分補給を!

脱水になると、目まいやだるさなどの症状が現れ、業務に影響を及ぼすことがあります。さらに、脱水状態が続くと、尿を作ることができなくなるなど、腎機能を低下させてしまうことも。体のためにも、仕事のためにも、小まめな水分補給を意識してみてください。また、自宅でも、朝起きた時や食事の時、お風呂上がりなど、タイミングを決めて水分をとることが大切です。

※水分のとり過ぎが腎臓に負担をかけることもあります。腎機能の異常を指摘されている方などは、医師の指示に従ってください。

今日からできる！ 腎機能を守るコツ

肥満は腎機能の低下を招く要因になります。腎機能を維持するためにもまずは減量にチャレンジ。
また、食塩やたんぱく質をとり過ぎない工夫や、適度な運動も欠かせません。

食生活のコツ

食事のとり方に気を付ける

減塩をする

腎臓には体内の塩分を排せつする働きがあるため、食塩のとり過ぎは大きな負担になります。味が物足りない時は酢や香辛料を活用する、調味料はかけずにつけるなど減塩を心がけて。

また、何げなく食べているものに食塩が多く含まれていることもあるため、外食時や買い物の時には、栄養成分表示で食塩相当量を確認することも大切です。



栄養成分表示
1食(○○g)当たり
熱量:○○kcal
たんぱく質:○○g
脂質:○○g
炭水化物:○○g
食塩相当量:○○g

※1日当たりの食塩相当量の目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。

食べ過ぎはNG!

肥満は、腎機能を悪化させる生活習慣病を招くだけでなく、腎機能低下のリスクを高めるといわれています。食べ過ぎは肥満につながるため、よくかんで食べる、野菜から食べ始めるなど、食べ方の工夫からチャレンジ。



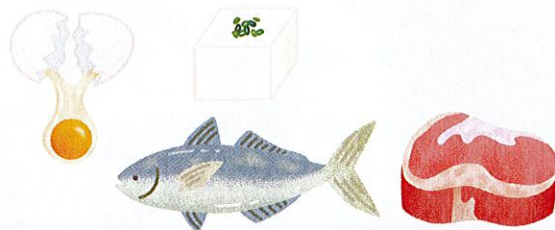
運動のコツ



激しい運動は腎臓に負担をかけるため、運動は「息切れが起こる手前の強さ」で。ラジオ体操やウォーキングなどの有酸素運動や、かかとの上げ下ろし、片足立ちなどの簡単な筋力トレーニングもおすすめです。

たんぱく質をとり過ぎない

たんぱく質は筋肉や血液をつくるために必要な栄養素。肉や魚、卵、大豆製品などさまざまな食材に含まれており、通常の食事で十分に摂取できます。とり過ぎは腎臓の負担になるため注意しましょう。



-160kcal以上を目指してこれだけチャレンジ!

1日に160kcal以上減らすためには食生活の工夫と運動を組み合わせることがポイントです。

カツ丼
食塩相当量 4.2g 890kcal

ヒレカツ定食
食塩相当量 3.5g 790kcal

-100kcal

ソースを控えめにとさらに減塩!

テレビを見ながら
体操(15分)

-60kcal

**-160kcal
以上
達成!**

-160kcal

※運動の消費エネルギー量は70kgの人の目安。体格や体カレベルには個人差があるため、あくまで目安です。
※食品のエネルギー量や食塩相当量は商品や調理法によって異なります。