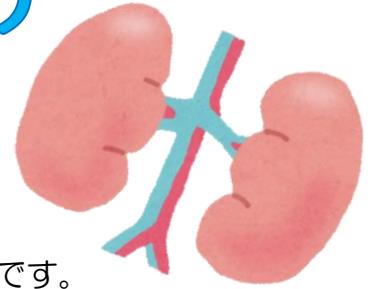




3月の給食だより

◀ 腎臓を大切に ▶



■ 世界腎臓デーとは

日本ではまだ知名度は低いですが、3月の第2木曜日は世界腎臓デーです。腎臓病の早期発見と治療の重要性を啓発する国際的な記念日で、今年は3月14日です。

■ なぜ腎臓が大事ななの？

＜腎臓のはたらき＞

- おしっこを作る
- 体水分量を調節する
- 血圧を調節する
- ホルモンを作る

腎臓がうまく働かなくなると

- むくみが出る
- 高血圧になる
- 骨がもろくなる

血圧が上がれば上がるほど腎臓への負担が増えるため、
腎臓の機能が低下して悪循環が起こります！

腎臓を守るためには

食生活を改善し、血圧の上昇を防ぐことが大切⇒ **減塩** しよう！

＜食塩摂取目標量＞

男性：8g/日

女性：7g/日

■ 簡単にできる減塩のポイント

①だし、酸味や香辛料を活用

②しょうゆやソースの量は少なめに

③ラーメンなど麺類の汁は残す



だししょうゆにする、しょうゆやソースの代わり



2度づけしないかける・つける量に気をつけよう



＜入っている食塩量＞
 ラーメン：5～8g
 うどんのかけつゆ：3～4g
 そばのつけつゆ：2～3g

参考：日本高血圧学会、消費者庁、調理のためのベーシックデータ第4版/女子栄養大学出版社

