



発行：国家公務員共済組合連合会 三宿病院 〒153-0051 東京都目黒区上目黒5-33-12 TEL 03-3711-5771(代)

■ ■ 糖尿病腎症について ■ ■

栄養科 馬嶋 健

糖尿病の合併症の一つに、腎障害があります。腎障害が進むと慢性腎不全となりこの状態が長く続くと人工透析が必要になってきます。近年、人工透析の原因となる病気の一位が糖尿病です。腎障害を進ませないためにも、血糖・血圧を良い状態にするように心がけましょう。

①血糖コントロールを良くしましょう！

カロリーコントロールに注意。食べすぎても、少なすぎてもよくありません。

カロリーだけ意識しないで、適正な分量の食品をバランスよく食べましょう。

早食いをしないこと。食べる順序としては野菜→主菜→主食にすることで、血糖値の上昇が緩やかになるといわれています。

②食事の塩分をコントロールしましょう！高血圧が腎症を進めることになりかねません。

麺類・パンの食べすぎは注意

麺汁の他に麺自体にも塩分があります。毎日食べるのはやめて1週間に1回程度にしてみましょう。

パンにも塩分が含まれますので、パン食は1日1回にしましょう。

③加工品の利用に注意

塩分の多い食品には、練り製品（ちくわ・はんぺん・ハム）干物・缶詰・チーズ・漬物・梅干し類・佃煮類などがあります。食べ過ぎや、組み合わせには注意していきましょう。

④薄味をカバーするための工夫

・香辛料（わさび・からし・唐辛子・こしょう・カレー粉）

・香味野菜（ねぎ・しそ・しょうが・にんにく）

・酸味（酢・レモン・ゆず）

・香りのあるもの（ごま・のり・かつおぶし）などを適宜利用していくとよいでしょう。

⑤味付けのポイント

食事全部を薄味にしないで、味をしっかりつけるものを一つにして、メリハリをつけましょう。

食事を注意していくことで、腎障害以外の合併症リスクも軽減することができます。

まず、自分の食事を見直してみましょう！食事の記録をつけることをお勧めします。

お知らせ

● ノルディックウォーク教室

日時 平成28年5月14日(土)
14:00～(第2土曜日)

場所 三宿病院集合

世田谷公園周辺で
実施します。



● ロコモ美立体操

(主催：クリスタルスポーツクラブ)

日時 平成28年5月18日(水)
18:00～19:00

場所 せたがや がやがや館 4階運動室

料金 540円(税込)

講師：渡會 公治先生

帝京平成大学ヒューマンケア学部 教授
三宿病院整形外科 医師

