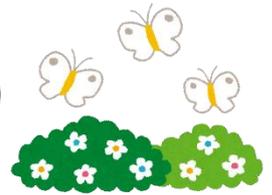


食育だより

Vol.42



CKD（慢性腎臓病）を知っていますか？

慢性的に腎機能が低下した状態を、慢性腎臓病（chronic kidney disease；CKD）と呼びます。蛋白尿やその他の腎障害を示唆する所見や、糸球体ろ過量（GFR）の低下が3か月以上持続する場合にCKDと診断されます。

健診結果のeGFRの
のところを確認し
ましょう！

CKDの重症度分類（日本腎臓学会「CKD診療ガイド2021」より）

原疾患		蛋白尿区分		A1	A2	A3
糖尿病	尿アルブミン定量 (mg/日) 尿アルブミン/Cr比 (mg/gCr)	正常		正常	微量 アルブミン尿	顕性 アルブミン尿
		30未満		30~299	300以上	
高血圧 腎炎 多発性嚢胞腎 不明、その他	尿蛋白定量 (g/日) 尿蛋白/Cr比 (g/gCr)	正常		正常	軽度 尿蛋白	高度 尿蛋白
		0.15未満		0.15 ~0.49	0.50以上	
GFR区分 (mL/min/ 1.73m ²)	G1	正常または高値	>90			
	G2	正常または軽度低下	60~89			
	G3a	軽度~中等度低下	45~59			
	G3b	中等度~高度低下	30~44			
	G4	高度低下	15~29			
	G5	末期腎不全	<15			

緑の部分は正常で、蛋白尿と腎機能（eGFR）を基準に緑→黄→オレンジ→赤と進行していきます。CKDステージのG1~G3aはほとんど自覚症状がなく、G3bからむくみ、息切れ、疲れなどを感じ始めます。G5になると透析が必要になります。

予防は食事から

減塩しましょう

高血圧予防や体液コントロールの上からもCKDでは最も重要視されています。高血圧やむくみがなくても、食塩の摂取量が多いと腎臓に排泄の過剰な負担をかけるので、食塩は1日3g以上~6g未満に。



減塩の工夫（調理）

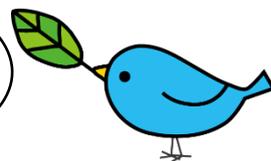
だしを利用する・味付けを重点的にする・酸味を上手に使う・油の風味を利用する
香辛料や香味野菜を利用する・焼き物の香ばしさを生かす・新鮮な食材を使用する

減塩の工夫（食べ方）

麺類の汁は残す・汁物は1日1回にする・かけて食べるより、つけて食べる
加工食品は控える・食べ過ぎないようにする・漬物は1回分を皿にのせて食べる

食育だより

Vol.42



腸活で腸内フローラを整えましょう！

腸活とは、腸内環境をより良い状態にするために、食事や運動をしていくことです。よい腸内環境とは、腸内にいる善玉菌、悪玉菌、日和見菌の量のバランスが保たれている状態です。腸内細菌は約 40~100 兆個以上いるといわれ、腸の壁に並んでいます。その様子が花畑に見えることから腸内フローラと呼ばれます。腸内環境の良し悪しが心身に大きな影響を与えるため、腸活していきましょう。

腸内環境を整えることの効果

① 免疫力アップ

腸の免疫細胞が正常に働いて、細菌やウイルスによる病気のリスクが低くなります。

② 質の良い睡眠がとれる

眠気を催すメラトニンというホルモンがトリプトファンによって生成されます。そのトリプトファンの生成効率が高くなるため、質の良い睡眠をとることができます。

③ 老化予防が期待できる

老化は細胞や組織の炎症によっても起こり、腸内環境が整うと免疫細胞が正常に働き、組織の炎症を防いでくれます。

④ 肥満の予防

短鎖脂肪酸がきちんと作られるようになると、それがエネルギー代謝をコントロールし、肥満を予防します。



腸内環境を整える食事とは

腸内環境を整えるには善玉菌を摂るのが良いといわれています。また、善玉菌のエサとなるものと合わせて摂ることで、より効果が期待できます。善玉菌を含むものをプロバイオティクス、善玉菌のエサとなるものをプレバイオティクス、両方合わせて摂ることをシンバイオティクスと呼びます。

善玉菌を含むもの (プロバイオティクス)	善玉菌のエサとなるもの (プレバイオティクス)
発酵食品 ・ヨーグルト ・ぬか漬 ・納豆 ・キムチ ・みそ ・チーズ	食物繊維 ・野菜類 ・いも類 ・豆類 オリゴ糖 ・野菜類 ・果物類