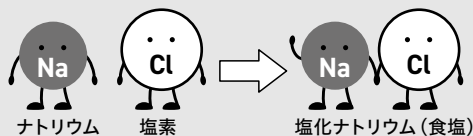
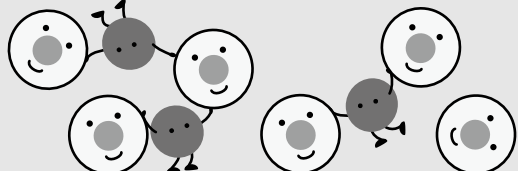


なぜ減塩が必要なの？

体の中で大切な働きをするナトリウム



細胞を正常に保つ



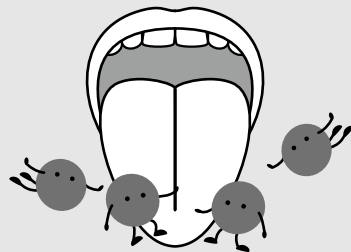
塩は細胞と体液の間の圧力（浸透圧）のバランスを取っています。ナトリウムが多すぎて少ななくてもバランスが崩れます。

命令や刺激のメッセンジャー



体を動かす時の脳からの命令や、暑いものを触った刺激など、信号を筋肉や細胞に伝えるのにナトリウムが必要です。

食欲の増進、消化と吸収を助ける



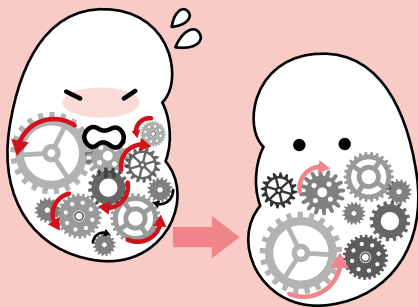
塩味の刺激によって、おいしさを感じる正常な味覚が保たれています。栄養の吸収にもナトリウムが必要です。

ナトリウムは体にとって重要なミネラル

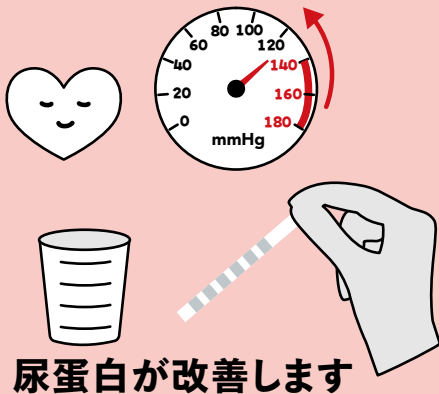
だけど...

適切な減塩は腎臓や体をいたわることに繋がります

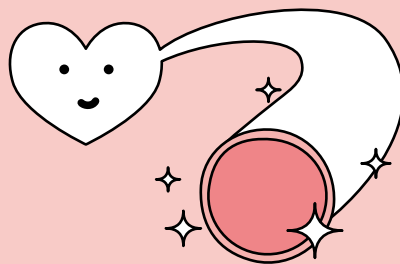
腎臓の働き過ぎを抑えます



血圧が下がります



血管の負担が減り、心筋梗塞・心不全・脳卒中などのリスクが下がります



ただし！

過度な減塩は危険、食事量の減らしすぎからの低栄養に注意してね。

監修

北島 幸枝 日本腎栄養代謝研究会、東京医療保健大学 医療保健学部 医療栄養学科 准教授

坂本 杏子 日本腎栄養代謝研究会、医療法人惺陽会 札幌ふしこ内科・透析クリニック 栄養部 部長

運営

一般社団法人ピーベック

制作

腎臓病情報サイト「じんラボ」



みんなでつくる、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド

<https://ppecc.jp/>

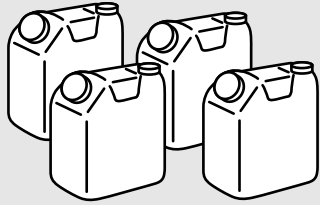
腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>

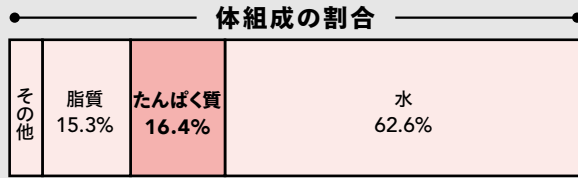
なぜたんぱく質管理が必要なの？

たんぱく質は体を作る

エネルギー（カロリー）
源のひとつ

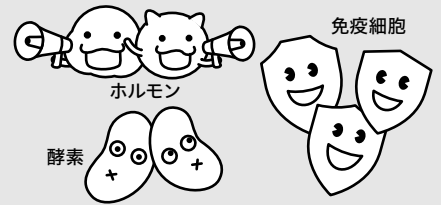


筋肉や臓器などの成分



※体重60kgの成人の場合
厚生労働省「食生活改善指導担当者テキスト」(2021年3月)一部改変

体を調整する
成分として働く



水分と脂質を
除くと

体のほとんどがたんぱく質で作られている

だけど...

たんぱく質管理は、腎臓をいたわることにつながります

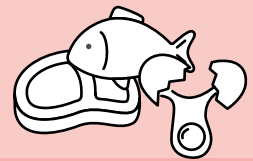
エネルギー
(カロリー) 源

糖質



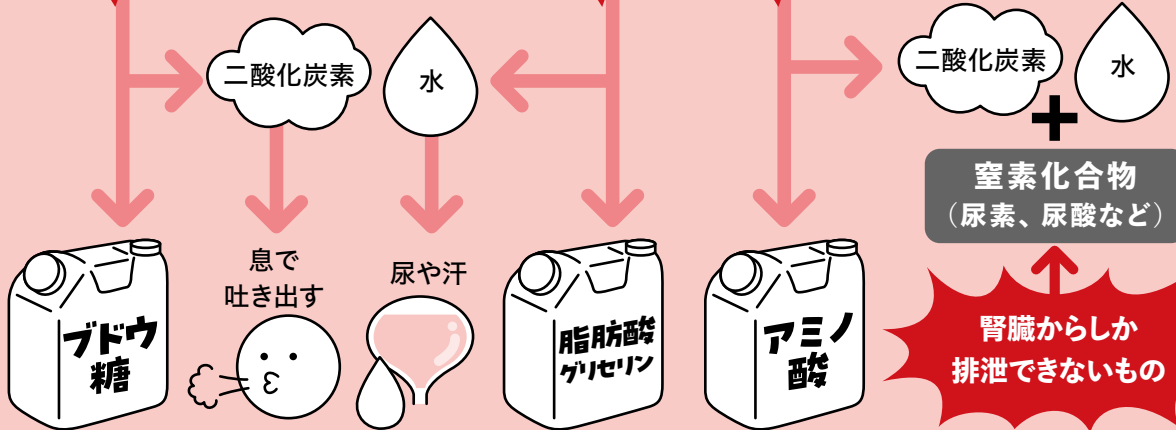
脂質

たんぱく質



消化

消化して
できるもの



ただし!

エネルギー（カロリー）量を他で補って確保、筋肉が落ちないようにね。

監修

北島 幸枝 日本腎栄養代謝研究会、東京医療保健大学 医療保健学部 医療栄養学科 准教授

坂本 杏子 日本腎栄養代謝研究会、医療法人惺陽会 札幌ふしこ内科・透析クリニック 栄養部 部長