

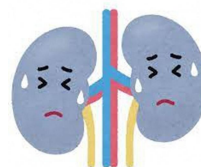
11月のテーマ：糖尿病性腎症

腎臓は絶え間なく老廃物、水分、塩分などを処理して尿を作る器官です。そのほか体内環境のバランス調整、血圧調整、血液や骨を作るなどの重要な働きもあります。

しかし、血糖コントロールが悪く高血糖の状態が続くと腎臓が傷んで「**糖尿病性腎症**」になり**人工透析**が必要となる可能性が高まります。

人工透析では、およそ週に3回、1回につき4～5時間をかけて濾過することになります。ご本人・家族とともに生活（就労・外出や旅行など）に大きな制限を受けます。老廃物を溜めにくくするために、食事や運動等も著しい制限を受けることになります。

糖尿病性腎症を防ぐポイント



① 年に1回健康診断を受ける

⇒病気を早期発見し、治療につなげることができます

② 糖尿病の予防、改善を心がけ、重症化を防ぐ

⇒糖尿病は、血液中のブドウ糖を分解し血糖値を下げる「インスリン」というホルモンの不足や作用低下によって血糖値が上昇する病気です。自覚症状が少ないため、治療が遅れたり中断していると、重症化してさまざまな合併症を引き起こす可能性が高くなります。

- ・主食、糖質の多い菓子や飲料、果物等の過剰摂取を避ける
- ・野菜、海藻、きのこなどをしっかり食べる
- ・過剰飲酒、喫煙を避ける
- ・体をこまめに動かして肥満の予防、解消をする

③ 腎機能低下を防ぐため減塩する

⇒血管や内臓の負担を低減してくれます

減塩目標・・・男性 **7.5g/日未満** 女性 **6.5g/日未満** 高血圧症の人 **6.0g/日未満**

- ・減塩の調味料や減塩の食品を選ぶ
- ・調味料はかけずにつける
- ・麺類の汁は残す
- ・汁物は具沢山にして1日1杯までにする
- ・香辛料や香味野菜、酸味などを利用する



～ 油揚げの春巻き風 ～

油揚げで糖質をおさえた春巻きです。油を引かずに焼くことでパリッとした食感になります。

材料（2人分）

油揚げ	3枚（90g）
豚ひき肉	60g
にら	40g
しいたけ	20g
A しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
油	小さじ1

作り方

- ① にらとしいたけはみじん切りにする。
- ② フライパンに油をひき、①、豚ひき肉を炒める。
- ③ 火が通ったら A を入れて味を調え、あら熱を取る。
- ④ 油揚げは3辺を切って開き、③を乗せて巻き、巻き終わりをようじで留める。
- ⑤ フライパンに④を入れて火にかけ、表面がこんがり焼き目がつくまで焼く。

所要時間 15 分

エネルギー247kcal 食塩相当量 0.5 g



～ きんぴらごぼうの混ぜご飯 ～

きんぴらごぼうが余った時におすすめのレシピです。ごぼうには食物繊維が豊富に含まれます。

材料（2人分）

ご飯	300g
ごぼう	50g
にんじん	30g
削り節	1 g
青じそ	2枚
いりごま	小さじ 1/2
A しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
ごま油	小さじ1

作り方

- ① ごぼう、にんじん、青じそは千切りにする。
- ② フライパンにごま油を引き、ごぼうとにんじんを炒める。
- ③ A を入れて汁気がなくなるまで炒め、いりごまを加え混ぜる。
- ④ ご飯に③、削り節を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 盛り付けて、千切りにした青じそを乗せる。

所要時間 15 分

エネルギー280kcal 食塩相当量 0.5 g



～ しらたきの和風サラダ ～

春雨の代わりにしらたきを使うことで、エネルギーが低くなりヘルシーな一品になります。

材料（2人分）

しらたき	80g
きゅうり	60g
にんじん	40g
乾燥わかめ	1g
ポン酢	大さじ1

作り方

- ① 乾燥わかめは水に戻す。
- ② しらたきはゆで、食べやすい長さに切る。きゅうりは千切りにする。にんじんは千切りにしゆでる。
- ③ ①、②、ポン酢を混ぜ合わせる。

所要時間 10分

エネルギー19kcal 食塩相当量 0.6g



市のホームページにはレシピの写真も掲載しています

12月のテーマ「時短レシピ」

作成：二戸市総合福祉センター 健康福祉企画課

健康福祉支援センター 管理栄養士 TEL 23-1314



過去のレシピと過去の
レシピを組み合わせた
レシピ集はこちら