

・糖尿病性腎症にならないためには…

- 血糖コントロールが重要です。
 - ・ 「食べすぎない」「今より10分多く体を動かす」など、できることから始めましょう。
 - ・ 定期的に血糖値をチェックし、食事や運動など生活習慣の改善に取り組みましょう。
 - ・ 少なくとも年に一度は健診を受けて、合併症の有無や進行度をチェックしましょう。
- 糖尿病と診断された方は、治療をきちんと受けましょう。
 - ・ 医師の指導のもと、食事・運動・薬物療法を続けましょう。
- 腎臓をいたわる食生活をはじめましょう。
 - ・ 塩分は腎臓への負担が大きく、高血圧症を招きます。家庭では塩分を控え、薄味を心がけましょう。



・今日からできる！おいしく減塩！

1. 減塩調味料を使いましょう。



2. 塩分の多い食品を控えましょう。

漬物、佃煮、干物、加工食品などは量を控えるか、回数を少なくしましょう。

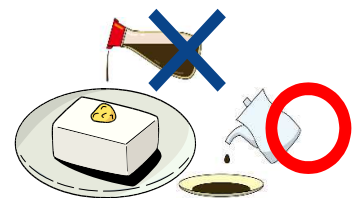
3. 汁物の汁は少なめ、具たくさんにしましょう。

麺類の汁は残しましょう。



4. 調味料の量を控えましょう。

しょうゆやソース、たれ類などは直接かけずに、小皿に入れてつけましょう。



5. 素材の味、だしの旨味をいかしましょう。

レモンや香辛料などを使って、味付けを工夫しましょう。

6. 野菜や果物をしっかり食べましょう。

野菜や果物には塩分の排泄を促すカリウムが豊富です。



1日の食塩摂取量
男性7.5g
女性6.5g
※高血圧症の方は6g
を目指しましょう！

※ 進行の度合いや高血圧症など合併症との関係で、制限する時期や内容も異なりますので、治療中の方はかかりつけ医にご相談ください。