

『老化や寿命のカギは腎臓が握っている！』

今回は、腎臓をキレイにしてくれる身近な、お勧めの野菜3つを紹介します。

慢性腎臓病の人は自覚症状が少ないので、何を食べたらいいか迷いませんか？

タンパク質制限、減塩、カリウム制限、リン制限などをしても、中々成果があがらないので困ります。中でも、カリウムは、ヒトの体に不可欠なミネラルで、血圧低下や脳卒中リスクの軽減などの大事な働きをし、9割が腎臓から排泄されます。しかし、腎機能が低下すると、カリウムの血中濃度が増し、高カリウム血症（5.5以上）になり、不整脈や心停止などの危険な状態におちいります。そのため腎機能が低下している人のカリウム制限はとても重要です。

①玉ねぎ・・・強い抗酸化作用（老化の促進・動脈硬化を助長させる酸化ストレスを軽減）があり、野菜類の中ではカリウム含有量が一番少ない

玉ねぎには、ケルセチンというポリフェノールも多く含まれており、冠動脈疾患の予防、血圧低下効果、脂質代謝異常の改善、発がん抑制、免疫力のコントロールなどの素晴らしい作用もあります。



②小松菜・・・抗酸化作用、ビタミンC・カルシウム・鉄が豊富

ビタミンAの一種のβカロテンなどが多く含まれていて、動脈硬化の改善、インスリン抵抗性の改善、メタボリックシンドロームの改善、酸化ストレスの軽減の効果があります。さらに、カルシウムは普通の牛乳より多く含み、鉄も、ひじきと同程度に含んでいます。ただし、水にさらすか茹でて調理してください。

③もやし・・・意外と多くの栄養素を含み、カロリーが少なく、食物繊維が豊富でカリウム含有量が少なく、どこでも買える

90%が水分ですが、牛乳と同程度のタンパク質、食物繊維や葉酸も含んでいます。血糖値の上昇を緩やかにし、腸内環境の改善、生活習慣病の改善にもつながります。

（文責：小笠原内科消化器科クリニック 小笠原 実）

お問い合わせ先

福島町健康づくり推進協議会（福祉課内） ☎47-4682