

今日のごはんは明日のげんき!
~笑顔でつくる健康なまち 深谷~
食生活の改善で病気を防ごう!

『慢性腎臓病』ってどんな病気?

腎臓の病気には、腎不全やネフローゼ症候群などさまざまなものがあります。今回のテーマは、最近増えている病気の1つで、新たな国民病と言われている『慢性腎臓病』です。慢性腎臓病は、初期には自覚症状がなく、病気が進行するにつれ、むくみやだるさ、貧血などの症状が現れます。機能が低下した腎臓は、元に戻らない場合が多いので、早期発見、早期治療が大切です。



慢性腎臓病の原因となるのは、高血圧、高血糖(糖尿病)、脂質異常症などで、これらはメタボリックシンドローム(メタボ)と共通しています。そのため、『メタボの人は慢性腎臓病になりやすい』とも言えます。
『メタボ予防は慢性腎臓病予防』となりますので、減塩やバランスよく食べる、適度な運動を行うことなど、日常生活の中でできることを行っていきましょう。



(監修:深谷赤十字病院院長 伊藤博(医師) 深谷赤十字病院管理栄養士 田島好子さん)

キレイ・元気を応援します! No.33

今が旬!!深谷特産の「ネギ」をサケと一緒にさっぱりと

ネギとサケの南蛮漬け

栄養価(1人分当たり)

エネルギー 248kcal	たんぱく質 20.4g	脂質 12.2g	炭水化物 12.6g	塩分 0.5g
------------------	----------------	-------------	---------------	------------



おすすめポイント

ネギに含まれる「アリシン」は、冷えた体を温め、肩こりや疲労回復にも効果があります。

材料 (2人分)

長ネギ2本、生サケ2切れ、オリーブ油大さじ1、A【酢大さじ3、レモン汁大さじ1、さとう小さじ2、しょうゆ小さじ1、赤トウガラシ2本(小口切りにする)】

作り方

- 1 ジッパー付きの保存袋に材料Aを合わせて入れて、漬け込みタレを作っておく。
- 2 長ネギは5cmの長さ、生サケは3等分に切る。
- 3 フライパンにオリーブ油をひいて熱し、2を並べる。生サケは焼き色がつくまで、長ネギは軟らかくなるまで、5分ほど焼く。
- 4 3を熱いうちに1に入れて1時間以上漬けて味をなじませる。

(レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!



メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報

↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。