

毎年の健康診断で数値が悪い項目はありませんか？

健診結果と照らし合わせることで、あなたに合った生活習慣病予防レシピがわかります。

腎機能の低下

●放っておくと…

腎機能の低下が続いている状態が慢性腎臓病（CKD）です。CKDは自覚症状がほとんどなく、気づかないまま腎不全に進行してしまうと、人工透析や腎移植が必要になります。

●食生活の心がけ

高血圧や糖尿病などの生活習慣病は、腎機能を低下させる原因になります。塩分のとり過ぎに注意するとともに、よく噛んで食べることで満腹中枢が刺激されて食べ過ぎを防いだり、血糖値の上昇を抑えたりすることができるので、日頃から心がけましょう。

目標は、
一口 30 回



健診数値の見方

尿たんぱく

適正

ー（陰性）

要注意

士

医療機関を受診

＋（陽性）
以上

eGFR

(mL/分/1.73m²)

医療機関を受診

保健指導が必要

適正

45

未満

45

以上

60

未満

60

以上

野菜をたっぷり使って高血圧予防

ブロッコリーのカルボナーラ



ベーコンやチーズの塩気を上手く利用したり、黒胡椒を効かせたりすることで、減塩してもおいしくなります。

材料 (2人分)

カロリー：452kcal 塩分：1.2g

キャベツ …………… 1～2枚
ブロッコリー …………… 1/2個
ニンニク …………… 1/2片
ベーコン …………… 15g
卵 …………… 2個
カッテージチーズ …………… 60g
パルメザンチーズ …… 大さじ1と1/2
塩 …………… 小さじ1/8
胡椒 …………… 適量
スパゲティ …………… 160g
オリーブオイル …………… 小さじ1
粗引き黒胡椒 …………… 適量

作り方

- ① キャベツはための千切りにして、ブロッコリーは小房に分けておく。
- ② ニンニクは薄切りにして、ベーコンは短冊に切っておく。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、カッテージチーズとパルメザンチーズ、塩、胡椒を加えてよく混ぜ合わせておく。
- ④ 鍋に湯をたっぷり沸かし、スパゲティをほぐしながら入れて茹で、茹で上がる2分前にブロッコリー、茹で上がる直前にキャベツを加えて一緒にザルに上げておく。
- ⑤ フライパンにニンニクとオリーブオイルを入れて弱火にかけ、香りがたったら、ベーコンと水気を切った④を加えて炒め合わせ、⑤を加えてすぐに火を止め、手早く混ぜ合わせて余熱で卵に火を通す。
- ⑥ ⑤を皿に盛り付けて粗引き黒胡椒をたっぷりと振りかける。

減塩&腎機能を高める

豆腐のきのこあんかけ



マッシュルームには腎機能を高める効果があるといわれています。また、めんつゆを使用することで減塩できます。

材料 (2人分)

カロリー：195kcal 塩分：1.7g

豆腐 …………… 1丁
片栗粉 …………… 適量
ゴマ油 …………… 小さじ1
【あんかけ】
しめじ …………… 1/5パック
まいたけ …………… 1/5パック
青ねぎ …………… 2本
人参 …………… 20g
マッシュルーム缶 …………… 10g
めんつゆ(3倍濃縮) …… 大さじ2
水 …………… 1カップ
おろし生姜 …………… 小さじ1/2
水溶き片栗粉 …………… 適量

作り方

- ① 豆腐は4等分に切ってから、キッチンペーパーにくるみ電子レンジで2分程度加熱し、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンにゴマ油を熱して豆腐を入れて両面をこんがり焼き、器に盛り付ける。
- ③ しめじ、まいたけは石づきを切り、ほぐしておく。青ねぎは小口切りに、人参は千切りにしておく。
- ④ 同じフライパンにマッシュルーム、しめじ、まいたけ、人参を入れて炒め、めんつゆと水、おろし生姜を加えて煮立て水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 豆腐の上から④をかけ、青ねぎを飾る。