

# そら けあ 通信コラム

～ 新商品やレシピなど、お得な情報をお届けいたします ～

平成27年3月発行

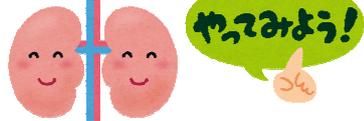


## 栄養+健康コラム ～腎臓病・糖尿病性腎症のたんぱく質とエネルギー～

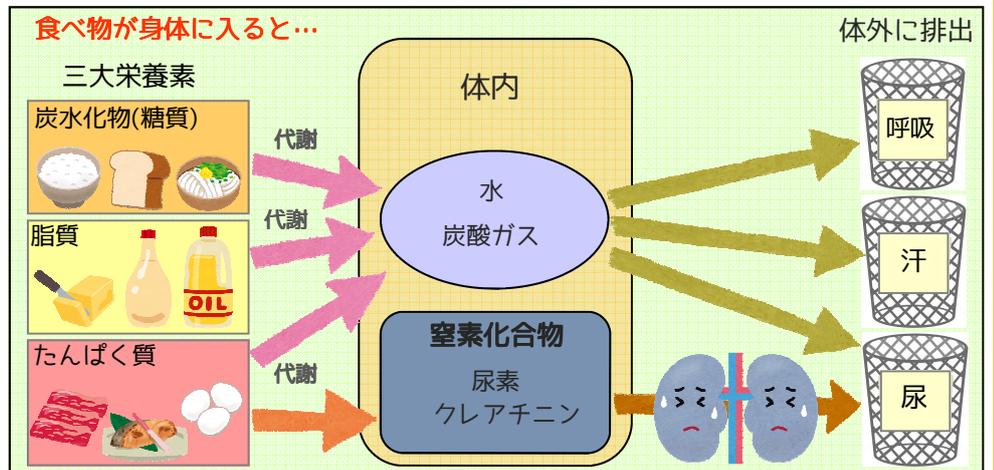
皆様は腎臓病の食事療法では『どうしてたんぱく質を摂りすぎないように制限しなければならないのか』ご存知ですか？  
今月号は『たんぱく質が腎臓に与える影響』についてお話しいたします。

◆私たちが食べている食品は「炭水化物・脂質・たんぱく質」からできています。この3つの栄養素が体内で利用されると「炭水化物」と「脂質」は水と炭酸ガスとなり、「たんぱく質」は水と炭酸ガス以外に尿素やクレアチニンといった『窒素化合物』が生成されます。水と炭酸ガスは呼吸や汗、尿として体外に排出されますが、『窒素化合物』だけは腎臓でろ過し、尿として体外へ排出するしか方法がありません。つまり腎臓の負担を少しでも軽くするためには、『窒素化合物』の元となるたんぱく質を控えることがとても大切なのです。

食事を摂るときは「たんぱく質」を控えて、「炭水化物」や「脂質」からエネルギーを摂ることで腎臓への負担が少なくなります。



～次回は『どうしてエネルギーをしっかり摂らないといけないのか』についてお話しいたします～



## ■アールエスクッキングルームでは、毎月セミナーを開催しています

疾病と食事について学習したり、ご家庭で簡単に作れるレシピを一緒に学んでみませんか？

ご本人様はもちろん、ご家族様やお友達とのご参加も大歓迎です。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

参加費  
無料



セミナーの内容や開催日は、右記のフリーダイヤルまでお問い合わせください。詳しいご案内をお送りします。

定員：各回20名 [申込順のため、定員になり次第終了]

時間：10:00～12:00 (受付9:30～)

クッキングルームセミナーのお申し込み、お問い合わせは・・・

**0120-638-331** (平日9時～17時受付)

栃木県宇都宮市平出工業団地43-172 [駐車場完備]

## アールエスFKD宇都宮店からのお知らせ

毎月

10日  
20日  
30日



アールエスFKD店では、お食事相談サービス(無料)実施中♪

腎臓病・糖尿病・貧血など…お悩みはございませんか？

管理栄養士があなたの食事をサポートします。

どうぞお気軽にご相談ください。



365日  
休まず営業中♪

栃木県宇都宮市今泉町237 F&K D宇都宮店1階(食料品売り場近く)  
FKD店専用TEL: 028-612-5351 営業時間: 10時～21時