



毎週火曜日の午前9時30分から、あけぼの公民館で体操しています。はじめにラジオ体操を行ってから、基本の体操を1時間かけて実施。体力測定では、全員が改善し効果を実感しました。週ごとに当番を交代して、掃除やイスの準備を行います。口コミで参加者が増え賑やかになりました。自治会以外の方も大歓迎です。

一緒に体力づくりを始めませんか？



わたしたちの教室の
キラカさん

西口 朝子さん

体調を崩して参加できない時期もありましたが、自宅で体操や散歩をして体力をつけ、再び教室に参加できるようになりました。他の方とも無理なく、長く参加できるよう声を掛け合っています。

お問い合わせ

福祉介護課 地域・高齢者支援係 ☎ 0986-76-8807

健康なび
第20号

慢性腎臓病
(食事編)

腎臓を守るお食事！～減塩とたんぱく質～



たんぱく質や塩分の量に気を付けることで、腎臓の負担を減らし、腎機能の低下を防いだり合併症を予防することができます。

Point

酢の物
酢の酸味で
塩分少なめに



食品の交換例
牛もも肉
豚もも肉
鶏もも肉



なすの煮びたし
揚げなすと少量の調味料をナイロン袋に入れて調理すると塩分少なめに

肉じゃが
野菜とじゃが芋をたくさん！薄切り肉が少量でも満足な一品に



- ◎ 揚げ物でエネルギーをアップ。エネルギー不足に注意！
- ◎ お酢や香辛料を上手に使うと減塩に
- ◎ たんぱく質の少なさは野菜の量でカバー
- ◎ 調味料は袋に入れて混ぜると少ない量で味がなじむ

1回の食事のたんぱく質は手のひら1枚分が目安。



～質の良いたんぱく質～



選ぶ時はなるべく質の良いものを選びましょう！

お問い合わせ

保健課 健康増進係 ☎ 0986-76-8806

次回は骨粗しょう症（病態編）について掲載します。

健康に関する疑問は保健課へご連絡ください。