

カラダ Smart News

スマートニュース



Feb.2024

2

／ topic ／

スマートニュース

「CKD（慢性腎臓病）とは？」

今月の元気めし！

カラダに役立つ食材「黒豆・黒酢」

「鶏むねと黒豆の黒酢あんかけ」

スマートレ

「ストレッチで身体を伸ばそう」





Smart News

スマニュース

CKD (慢性腎臓病) とは？



慢性的に腎機能の低下が続くこと

健診結果で「尿検査」と「eGFR」を確認することが重要!!

CKDを悪化させるのは
食生活や生活習慣の
乱れから!

①・②のいずれか、または両方が3か月以上持続した場合

- ① 尿検査、画像診断、血液検査、病理検査などで腎障害の存在が明らかで、特に尿検査で0.15g/gCr以上の**タンパク尿**(30mg/gCr以上のアルブミン尿)がある。
- ② 血液検査のGFR※ (eGFR) が60 (ml/分/1.73m²) 未満に低下している。

※ GFR

糸球体濾過量といい、
腎機能を示す指標(エビデンスに基づくCKD
診療ガイドより)

症状

夜間尿、むくみ、貧血、倦怠感、息切れなど

注意 初期はほとんど自覚症状がなく、
症状が現れた時には進行している場合が多い。CKDが
進行すると体内の老廃物を除去できなくなり、
「人工透析」や「腎臓移植」が必要になる。
また、「脳卒中」や「心筋梗塞」のリスクが高まる。

クイズ

腎臓の形はどのような形?

①卵 ②レモン ③そら豆

答えは
次ページの
右下

▼ 今日から1か月できることを1つ記入

今月のカラダSmart宣言



睡眠



食事



運動



目標体重



目標歩数



例: おやつは1日1個まで。睡眠毎日7時間。体重1kg減らす。毎日8000歩など

Blank box for writing the monthly health declaration.

いつも見る
場所に
貼ってね!



今月の
元気めし!

カラダに役立つ食材【黒豆・黒酢】

鶏むねと黒豆の黒酢あんかけ

材料2人分

1人分 356kcal 食塩相当量 1.4g

- 鶏むね肉 200g ○料理酒 大さじ1/2
- 濃口醤油 大さじ1/2 ○おろし生姜 1g ○片栗粉 適量
- 揚げ油 適量 ○レンコン 80g ○人参 60g
- かぼちゃ 60g ○ほうれん草 60g ○蒸し黒豆 40g
- サラダ油 適量 ○水溶き片栗粉 適量

<黒酢調味料>

- 黒酢 大さじ2 ○濃口醤油 大さじ1 ○砂糖 大さじ1
- みりん 大さじ1/2 ○水 大さじ1



作り方

- ① 鶏むね肉は一口大の削ぎ切りにし、ビニール袋に入れ、料理酒、醤油、おろし生姜を加えて揉みこんで5分程度おいて下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶして揚げる。
- ③ レンコンは輪切り、人参は乱切りにし、かぼちゃは2mm程度の厚さに切り、それぞれゆでる。
- ④ <黒酢調味料>をよく混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンに②、③、5cm程度に切ったほうれん草、蒸し黒豆、④を加えて炒める。
- ⑥ ⑤に水溶き片栗粉を回し入れて混ぜ合わせてとろみをつける。

カラダに役立つ食材情報

黒豆

大豆ポリフェノールに抗酸化作用があり、**免疫力がアップ**する。サポニンやカリウムが**血圧を上がりにくく**する。食物繊維が含まれ、**腸内環境を良く**する。



黒酢

通常の酢よりアミノ酸やクエン酸が豊富で、**血流の改善や疲労回復に効果**があるといわれています。

クイズ の答え 左右の腰あたりの背中側に1つずつあり、
③ そら豆 重さは150g前後で握りこぶしくらいの大きさ。





Smartトレーニング

スマトレ

ストレッチで身体を伸ばそう



肩甲骨の動きの確認



- ① 左右の手のひらとひじを合わせて息を吐きながら徐々に上げていき、ひじが鼻の高さまで上がるかをチェック!

※上がらない場合は、肩甲骨や肩関節の動きが悪いため、肩こりの症状が出やすくなります。
毎日ひじの高さを今より上げるようにしましょう。

Training

※①～③を5セットしましょう。



- ① 両腕が一直線になるように、肩の高さまで上げ、ひじを90度に曲げる。
指先を天井に向けて手のひらを内側にして10秒キープする。



- ② ひじの高さを変えずに息を吐きながら、指先をゆっくりと下に向け、10秒キープする。



- ③ ①の状態に戻し、両ひじをできる限り後ろに引き、肩甲骨が左右に近づいていることを意識する。

人には聞けない

運動のギモン

Q 運動時に足がつるのはなぜ?

A 準備運動不足、過度な運動、水分不足、ミネラル不足、栄養不足、冷え、加齢などが考えられます。



病気療養中等の方は、医師等に相談してから行いましょう。

無断転載を禁止します。

カラダSmart Newsは
ホームページにも掲載しています。
スマートフォンの方はこちら



一富士フードサービス株式会社
<http://www.ifsc-group.com>

カラダ Smart Project