

カラダ Smart スマートニュース News



9

Sep.2025

未病対策

/ topic /

今月のテーマ

腎臓に負担を
かけないために

今月の元気めし!

サバ缶と玉ねぎの
ポン酢和え

スマトレ

腎機能を助けるための
簡単トレーニング



腎臓に負担をかけないために

腎臓のはたらき

- 体内でできた老廃物を尿として排泄し、体内に必要なものは再吸収する
- 体内の水分量や電解質（ナトリウム・カリウム等）のバランスを調整する
- 赤血球の生産を促す、血圧の調整、カリウムの吸収を助けるなどのホルモンの産生



腎臓の負担となること

- 食塩の過剰摂取
- 水分不足
- 運動不足
- 喫煙



腎機能のはたらきを助ける効果が期待できる食品

オメガ3系脂肪酸を含む食品

血圧を下げる、中性脂肪を下げる、血管の柔軟性をたかめる作用があります。



玉ねぎ

玉ねぎに含まれるカリウムや硫化アリルは、血圧を下げたり、抗酸化作用と炎症を抑制する作用があります。



それらの作用が、腎臓の働きを助けることが期待できます。

未病対策

クイズ

腎臓がわるくなった時の初期症状は？

① 黄疸 ② むくみ

答えは次ページ！



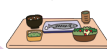
▼今日から1か月できることを1つ記入

！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



いつも見る場所に貼ってね！

今月の
元気めし!



サバ缶と玉ねぎのポン酢和え



材料2人分

1人分 226kcal 食塩相当量 2.0g

○サバ缶(水煮) 1缶 ○玉ねぎ 1/2個 ○小松菜 1/2束

A (ポン酢しょうゆ 大さじ2、みりん 小さじ1、
ごま油 小さじ1、白いりごま 適量)



おすすめ
ポイント

オメガ3系脂肪酸を含む
サバ缶(水煮)を使った簡単和え物



作り方

- ① 玉ねぎは5mm幅に切る。
- ② 小松菜はざく切りにする。
- ③ ①、②をそれぞれ5分程度ゆで
水切りをする。
- ④ ボウルにサバ缶(水煮)を汁ごと、③、**A**を加え和える。





腎機能を 助けるための 簡単トレーニング

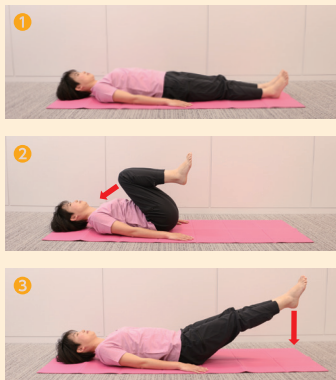


適度な筋カトレーニングと有酸素運動を組み合わせる
行うことで、血流をよくし、腎臓への負担を軽減すること
が期待できます。

おすすめ
ポイント



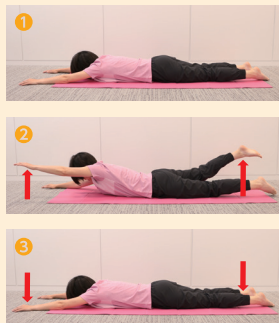
レッグレイズ



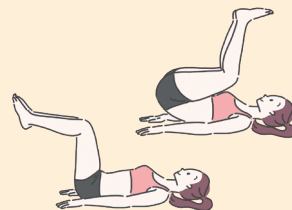
- 1 仰向けに寝て、両足を伸ばし、両手を床にしっかりつけておく。
- 2 お腹に力を入れ、息を吐きながら5秒かけてひざを胸に引き付けて1秒キープする。
- 3 5秒かけて足を速くを下ろしていき、足を床に着くギリギリのところまで下ろす。
- 4 2から3の運動を5回繰り返す。

⑦ イ ズ ② むくみ
腎臓から水分を十分排泄できなくなると、
体内に余分な水分がたまりやすくなります。

背筋反らし



- 1 うつぶせの状態でも両手両足を伸ばす。
- 2 口から息を吐きながら5秒かけて左手・右足を持ち上げ1秒キープする。
- 3 鼻から息を吸いながら5秒かけて左手・右足を下ろす。
- 4 手足を逆にして2～3を行う。
- 5 各3回繰り返す。



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.ifSCO-group.com>

カラダ Smart Project