

41 リンを減らす以外にもできる

慢性腎臓病にさせない！ 腎臓の健康を保つ 食べ方

46 糖質を上手に摂って、血糖値を安定させよう

50 脂質をうまく摂ることで味方につけよう

53 塩分と上手につきあって血管を大切に

57 抗酸化力を味方につけて、全身の老化を穏やかに

59 腸を元気にして、全身のサポートに！

PART 3

61 体を動かせば、腎臓は元気になる！

生活習慣 や 運動 で 腎臓を元気にする方法

PART 4

71 もっと知りたい！

腎臓のこと Q&A

78 保存版！ 「腎臓を守る」「腎臓を元気にする」

覚えておきたい食材大事典

4 機能低下で「多臓器不全」も……

腎臓こそ、 体内のバランスを保つ 重要管理人なんです

6 45歳以上の1/4はすでに危険な状態！?
あなたの腎臓は大丈夫？

8 リンと腎臓こそが健康寿命を決める！

10 リンを減らすことが、腎臓を守るカギ！

14 まずは、あなたの健康度をチェック！

腎臓とリン濃度 健康チェックリスト

PART 1

15 腎機能アップの重要ポイント

リンを体から出す・ 体に入れない方法

PART 2

27 日々の食事で大切な腎臓を守ろう！

食事 で腎臓を守る方法