



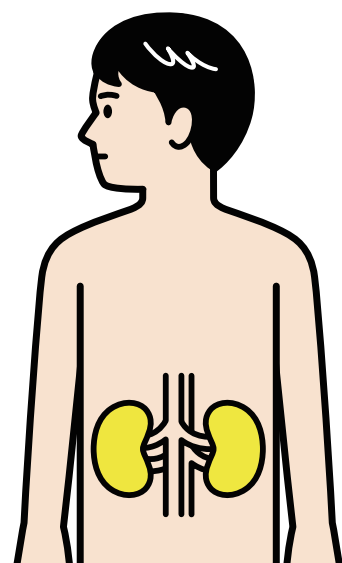
腎機能を 自分で強くする本

CONTENTS

94 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

Column

- 22 生きものが陸に上がったのは
骨にリンを蓄えられたから!?
- 34 リンを出せるかどうか
実は、これで寿命が
決まっていた!?
- 44 薄塩でもおいしくしてくれる
無塩の味変調味料は
常備しておこう!
- 66 腎機能をキープしたいなら、
宇宙飛行士に学べ!?
- 78 “若く見える人”は、
実は腎臓が若い!?



67 PART 3

もっと知りたい! 腎臓の 新常識

79 PART 4

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

- 80 生活習慣で
腎臓を元気にする方法
- 86 運動で
腎臓を元気にする方法

本書をお読みになる前に

本書は専門家取材のもとに制作していますが、記事の内容がすべての人に当てはまるわけではありません。本書の内容を実行して気分や体調が悪くなった場合などはただちに中止し、かかりつけ医にご相談ください。

35 PART 2

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

- 45 リンを減らす以外にもできる、
腎臓を疲れさせない、
腎臓を元気にする食べ方
- 46 知るだけでも気持ちは変わる!
腎臓は“自分で守る”
意識を持とう
- 48 リンだけではない!
高血圧・糖尿病・メタボも
腎臓を弱らせるファクターに
- 50 糖質を上手に摂って
血糖値を安定させよう
- 54 脂質はうまく摂ることで
味方につけよう
- 58 塩分と上手につきあって
血管を大切に
- 62 抗酸化力を味方につけて、
全身の老化をゆるやかに
- 64 腸を元気にして、
全身のサポートに!

- 06 腎臓病の基礎知識1
腎臓病の予兆を
見逃さないための症状
- 08 腎臓病の基礎知識2
腎臓病とはどんな病気?
- 10 腎臓病の基礎知識3
腎臓病が進行してしまうと
人工透析が必要
- 14 腎臓こそ、体内の
バランスを保つ重要管理人です
- 16 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?
- 18 リンと腎臓こそが
健康寿命を決める!
- 20 リンを減らすことが
腎臓を守るカギ!

23 PART 1

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