

## 「食事療法って、何をすればいいの? ①」

塩分を少し減らしてみることも、食事療法の一つです。

この研究が始まってから 1 年半が過ぎ、ご参加いただいている皆様も既に何度か管理栄養士からの生活・食事指導を受けていただいていることかと思えます。CKD の症状はさまざまなため、この研究では、専門的な研修を受けた管理栄養士が皆様の症状に合わせた指導を行なっています。その中で減塩という言葉を目にするのが良くあります。実際に減塩の指導を受けている方もいらっしゃるでしょう。いったい、減塩することにはどんな意味があるのでしょうか。塩分摂取過多が引き起こす症状として、皆さんも良くご存知



である高血圧が挙げられます。高血圧は、脳卒中や心筋梗塞などの病気を引き起こす原因にもなりますし、高血圧が続くと腎臓にとっても大きな負担がかかります。今までかけていたお醤油をいつもより少し減らしてみたり、練り製品やハムなどの塩分を多く含む加工食品を少し控えてみる。そんな身近なことから始め、腎臓の負担を少しずつ減らしてあげましょう。長年続けてきた食事の嗜好を変えることは容易なことではありません。しかし、負担にならないよう少しずつ

でも取り組むことがとても大切です、少しずつを継続することが後に大きな成果となって現れてくるはずですよ。

## 月に 1 度の受診が、健康への第一歩です。

### 栃木県栄養ケア・ステーション



担当 桑 まり子

栃木県は、干瓢といちごの国内生産高一位の県です。栃木県のブランドである、とち乙女23名(内1名男性)達が11施設の62名を生活・食事指導の種をまき、一回目・二回目・・・と工夫しながら、根を張り甘くて美味しい真っ赤な実をつけようと活動しております。又、栃木県には、3つの医療養成大学併設の大学病院もあり、『教育・治療・介護』と充実した県であると自負しております。

先日、栃木県でのB群介入の小山医師会・11施設の医師・指導管理栄養士との、地域栄養士ミーティングを開催致しました。関連施設の先生方とその施設の担当管理栄養士との意見交換会では、先生方より、感謝のお言葉と、改めて栄養指導の重要性についてお話をいただきました。そして、さらにこの戦略研究終了後も管理栄養士への働きを生かしてほしい、とお話をいただきました。また管理栄養士からは、指導をする事で、患者様一人一人が、生活・食事習慣を見直し、担当管理栄養士と情報を共有していくなかで、栄養指導が必要であることを感じてもらっている。

管理栄養士として、あらためて仕事への誇りを強く感じている、との声が聞かれました。この戦略研究が、無事終了出来る事を栃木県栄養士会栄養ケア・ステーションも見守って参りたいと思います。

では、皆様にファイナルアンサー・・・イチゴは、何科の植物でしょうか??

- 1 バラ科 2 ツル科 3 豆科



FROM-J研究リーダー 筑波大学大学院人間総合科学研究科 山縣 邦弘

<お問い合わせ先>

FROM-Jデータセンター TEL:0120-15-2664(平日 9:00~17:30)

※参加ご辞退のお申し出と行き違いに本紙がお手元に届きました場合は、ご容赦ください。