



ささえりあ子飼だより (令和7年12月1日発行号)

熊本市高齢者支援センターささえりあ子飼 広報誌

「ささえりあ」は、地域における高齢者の総合相談窓口として、高齢者が住み慣れた地域で尊厳のある生活を継続できるように支援する相談機関です。定期的に広報誌を発行しています。ぜひご一読ください。



CKDを知っていますか？ 日本人の5人に1人がCKD（慢性腎臓病）



腎臓のこと

腎臓は腰の辺りに位置するソラマメのような形をした150g程度の臓器です。左右に1つずつあります。体内の環境整備をしてくれています。

腎臓の役割

- ・血液をろ過して不要な水分や老廃物を尿として体の外に排出
- ・ミネラルのバランス維持、酸性とアルカリ性のバランス調整
- ・ホルモンの分泌（血液を作るホルモン、血圧を調整するホルモン）
- ・ビタミンDの活性化（骨の強化に関わる）

CKDが進行（腎機能が低下）すると

- ・倦怠感
- ・浮腫み
- ・貧血
- ・骨がもろくなる
- ・尿量の減少

更に進むと末期腎不全となり透析療法が必要になります

CKDを引き起こす原因

加齢や生活習慣と深く関わっています。1つの原因だけではなく複数の原因によって腎機能が低下している場合もあります。主な原因としては糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満などの生活習慣病があげられます。

慢性腎臓病（CKD）は一度あるレベルまで悪くなってしまうと自然に治ることが困難です。

CKD重症度 ステージ	ステージ1	ステージ2	ステージ3	ステージ4	ステージ5
eGFR値	90以上	60～89	30～59	15～29	15未満
腎臓病の 程度	 正常				 腎不全
治療法		生活改善・食事療法・薬物療法			透析療法・ 腎臓移植

食事療法の基本

栄養バランスと塩分に注意！

主食

ごはん・パン。麺・芋
炭水化物を多く含みます

主菜

肉（肉製品）・魚介（魚製品）卵・大豆（大豆製品）
たんぱく質を多く含みます

副菜

野菜・きのこ・海藻・こんにやく
食物繊維やビタミンを多く含みます



日本腎臓病協会監修：腎臓病療養指導士のためのCKD指導ガイドブック.P141, 東京医学社, 2021を参考に作成

食品に含まれる塩分目安



食塩摂取の基本は
1日6g

進行を防ぐためには

- ・栄養バランスのとれた食事・塩分の摂りすぎに注意
- ・適度な運動・禁煙

*生活習慣病の是正も大事になります

慢性腎臓病（CKD：Chronic Kidney Disease）

腎臓になんらかの障害が起きていたり働き具合が一定レベル以下になったりしたまま3ヶ月以上続いている状態を言います。放置しておけば徐々に腎臓の働きが弱くなっていきます。

発行元
お問合せ先

熊本市高齢者支援センター
ささえりあ子飼
(熊本市中央3地域包括支援センター)

☎096-243-2233

担当校区：黒髪校区・碩台校区
営業時間：平日、土曜日 8:30～17:15
住所：西子飼町8番18号（子飼商店街内）

フレイルを予防する生活習慣

フレイルとは、加齢に伴い心身の機能や社会活動が低下することを言います。健康な状態から要介護状態へ移行する中間の段階とも言われ、このまま放置すると、要介護状態となり、健康寿命にも影響します。早い段階で適切な対策を行うことで、もとの健康な状態に戻ることも可能です。

フレイル予防の3本柱

①栄養：しっかり食べて筋肉を保つ

- ・毎食たんぱく質を食べる
(肉・魚・卵・大豆製品)
- ・体重を維持する
- ・主食＋主菜＋副菜でバランスよく
- ・水分摂取も忘れずに
- ・間食でエネルギー補給を
(ヨーグルト・チーズ・バナナなど)

※CKDの方は栄養士に相談してください

②運動：毎日の‘ちょっとの’動きでOK

- ・買い物や散歩などの生活活動も運動
- ・家の中でも小さな運動を取り入れる
(立ち上がり動作・片足立ちなど)
- ・運動は無理なくコツコツ継続を

③社会参加：人と関わることで心も元気に

- ・地域のサロンや行事に楽しく参加を
- ・冬場はついこもりがちに。
意識して外出を！
- ・お喋りは電話でもOK。



新しい通いの場のご紹介



場所：ココファン藤崎の杜
1階食堂

日時：第1・第3金曜 10時～
第2・第4水曜 14時～

参加対象：碩台校区にお住まいの方
ココファン藤崎の杜にお住まいの方

DVDを観ながらみんなで一緒に体操します。
お喋りなど交流も楽しみ、体と心を元気に
しましょう。



レンジで冬のあったか栄養メニュー♪

寒さで動くのが億劫...そんな日も手軽に栄養が摂れるレンジでチンするだけの簡単メニューをご紹介します。1人分でも気軽に作ることができるのもいいですね。



豆腐とツナのふんわり卵とじ



材料

- ・絹ごし豆腐150g (1/2丁) ・ツナ缶1/2缶
- ・卵1個・めんつゆ (2倍濃縮) 大さじ1
- ・水大さじ1

作り方

- 1 耐熱容器に豆腐を崩し入れ、ツナ・めんつゆ・水を加える
- 2 ふんわりラップをかけてレンジ600wで2分加熱
- 3 溶き卵を流し入れ、さらに1分半加熱して完成

豆腐・卵・ツナでたんぱく質豊富、カルシウムも補えるバランス食です

レバーの代わりに！納豆入りオムレツ

材料 (1人分)

- ・納豆：1パック
- ・卵：1個
- ・牛乳：大さじ1
- ・しょうゆ：少々



作り方

- 1 耐熱ボウルに卵・牛乳・醤油を混ぜ、納豆を加える
- 2 ふんわりラップをして電子レンジ600wで1分加熱
- 3 一度混ぜ、さらに30～40秒加熱して完成

納豆＋卵でビタミンB群・鉄・たんぱく質補給

ホットバナナヨーグルト



バナナ1/2本、ヨーグルト、はちみつ少々

- 1 輪切りバナナとヨーグルトを器に入れる
- 2 レンジ600wで40～50秒
- 3 はちみつをたらす (お好みでシナモンも)

発行元
お問合せ先

熊本市高齢者支援センター
ささえりあ子飼
(熊本市中央3地域包括支援センター)



096-243-2233

担当校区：黒髪校区・碩台校区
営業時間：平日、土曜日 8:30～17:15
住所：西子飼町8番18号 (子飼商店街内)