

腎機能と糖尿病性腎症

腎機能が低下する原因はさまざまですが、近年は糖尿病をはじめとする生活習慣病に端を発する腎機能低下が増えています。



腎機能が低下すると、どうなるの？

体内の老廃物を十分に排泄できなくなり、体内に不必要なものや有害なものがたまってきます。このような状態を腎不全といい、慢性腎不全になると腎機能は回復不可能となります。さらに悪化して末期腎不全になると、生命を維持するためには人工透析や腎移植といった治療が必要になります。



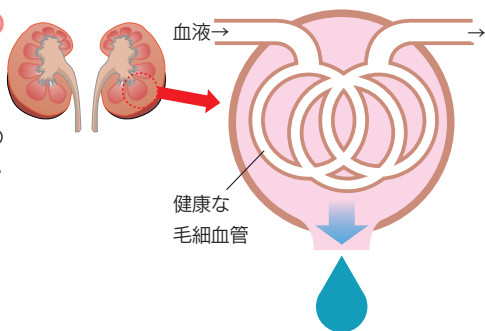
透析の原因第1位、「糖尿病性腎症」

慢性腎不全になる原因としては腎臓そのものの病気のほか、近年は生活習慣病によるものが増えており、わが国の透析導入の原因疾患として最も多いのは「糖尿病性腎症」です。

糖尿病性腎症は糖尿病の三大合併症の1つとされています。高血糖の状態を長年放置していると、全身の血管が傷ついていき、腎臓では血液をろ過する糸球体の毛細血管が障害され、徐々に腎機能が低下してしまいます。

正常な腎臓の糸球体

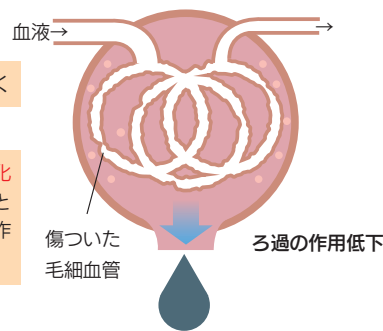
腎臓の糸球体では、血液をろ過して尿のもと（原尿）を作る。



糖尿病の場合

高血糖の状態が続く

糸球体の血管が硬化し血管が狭くなると同時に血液のろ過作用が低下する



血糖値スパイクを抑えるレシピ

●撮影 花田真知子
●スタイリング 佐藤絵理
●料理制作 柴田真希（管理栄養士）

たっぷりキャベツのしそ風味ガパオライス



1人分
472kcal
塩分 1.7g

材料 (2人分)

- | | |
|----------------------|--------------------|
| 卵……………1個 | 鶏ひき肉……………150g |
| キャベツ……………2枚 (100g) | ナンプラー……………大さじ 1/2 |
| 玉ねぎ……………1/4個 (50g) | B オイスターソース…大さじ 1/2 |
| 赤パプリカ……………1/8個 (25g) | ブラックペッパー…少々 |
| 大葉……………4～5枚 | 雑穀ご飯……………2杯 (300g) |
| 油……………大さじ 1/2 | |
| A にんにく (みじん切り) | |
| ……………1/2 かけ分 | |

作り方

- ① 卵を10分ゆで、半熟ゆで卵を作る。
- ② キャベツ、玉ねぎ、赤パプリカをすべて小さめの角切りにする。大葉を千切りにする。
- ③ フライパンにAを入れて火にかけ、にんにくの香りがたったら鶏ひき

- 肉、玉ねぎ、赤パプリカ、キャベツの順に炒め、大葉を入れる。Bを加えて味を調える。
- ④ ①のゆで卵の殻をむき、半分に切る。
- ⑤ お皿に雑穀ご飯をのせて、③をかけてゆで卵をのせる。



雑穀ご飯には、白米だけのご飯に比べ、糖質の代謝をスムーズにするビタミンB₁や血糖値の上昇を緩やかにする食物繊維が多く含まれています。

時短ポイント

ガパオライスは目玉焼きをのせるのが主流ですが、ゆで卵に替えると、ゆでている間に野菜を切ることができるので時短に。



注目食材 キャベツ

血糖値を急上昇させないためには、しっかりとよく噛んで食べることが大切です。そのためには、キャベツのように食物繊維が豊富な食材をメニューの中に取り入れるようにしましょう。

腎機能を 調べる検査

● 血清クレアチニン

筋肉が使われたときにできる代謝産物で、腎臓の機能が低下すると血液中に増えてくる。

〈基準値〉 男性 1.0mg / dl 以下
女性 0.7mg / dl 以下

● eGFR (糸球体ろ過量)

クレアチニンの値をもとに、腎機能を評価する指標。

〈基準値〉 60ml / 分 / 1.73m²以上



血糖値が正常値でも油断できない「血糖値スパイク」

最近では健診で血糖値が正常とされる人のなかにも異常があることがわかってきました。食後短時間に急激に血糖値が上昇し、その後、急降下する「血糖値スパイク」という症状です。血糖値の急激な変動をくり返すことで、糖尿病と同様に体内の血管が障害され、心筋梗塞や脳卒中、腎機能低下などのリスクが高まると考えられています。

高血糖を防ぎ、腎機能を守ろう

腎機能を守るためにも、高血糖の状態を放置してはいけません。また、血糖値が正常でも、血糖値スパイクを防ぐ食べ方を心がけましょう。

● 食べる順番に 気をつける

野菜や海藻などの副菜→魚や肉などの主菜→ご飯やパンなどの主食の順に食べることで、ブドウ糖の吸収が緩やかになります。

食べる順番

食物繊維
(野菜・海藻など)

たんぱく質・脂質
(魚や肉など)

炭水化物
(ご飯やパンなど)

● 食事を抜かない

空腹の時間が長くなると、食後の血糖値が急激に上昇する血糖値スパイクが起こりやすくなります。1日3食を規則正しくとりましょう。

● ゆっくりよく噛んで食べる

早食いは血糖値の急上昇や肥満に繋がります。食事は最低でも15分以上かけて、ひと口30回を目安によく噛んで食べましょう。

● 食後に運動をする

食後30分～2時間くらいの間に運動をすると、血中のブドウ糖がエネルギーとして使われるため、上昇した血糖値を効率よく下げることができます。

● 喫煙者は直ちに禁煙を

タバコは交感神経を刺激して血糖を上昇させるほか、インスリンの働きを妨げる作用があります。喫煙者は直ちに禁煙を実行してください。

焼きたけのことわかめのサラダ

材 料 (2人分)

わかめ(乾) …… 5g
(生わかめ 50g でもよい)
たけのこ(水煮) …… 100g

ラディッシュ …… 2個
ベビーリーフ …… 1/2袋 (20g)
オリーブオイル …… 小さじ1

〈ドレッシング〉

味噌 …… 大さじ1/2
粒マスタード …… 大さじ1/2
A はちみつ …… 大さじ1/2
酢 …… 大さじ1
オリーブオイル …… 大さじ1/2

💡 ドレッシングは多めに作って瓶などに入れておくと便利。

作 り 方

〈下準備〉わかめを水で戻しておく(お湯より水で戻すと食感がよい)。

- ① たけのこは穂先の部分をくし形切りに、その他を短冊切りにする。ラディッシュを輪切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、たけのこを加えて両面焼き色をつける。
- ③ ボウルにAの材料を記載されている上から順に入れて混ぜ合わせ、ドレッシング

1人分
100kcal
塩分 1.2g



を作る。

- ④ 器にベビーリーフを敷き、わかめ、たけのこ、ラディッシュを盛り付け、③のドレッシングをかける。



これから旬の生わかめを使えば、戻す手間もなく、時短に

注目食材 わかめ

食物繊維が豊富に含まれており、血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。また、とくに水溶性食物繊維のアルギン酸(ぬめり成分)が多く、腸内で余分なコレステロールの吸収を抑える働きが期待できます。

いちごココナッツミルクしるこ

材 料 (2人分)

いちご …… 2個 (40g)
あずき缶 …… 80g
A ココナッツミルク …… 50cc
牛乳 …… 50cc

作 り 方

- ① いちごを縦に薄切りにする。
- ② Aを混ぜ合わせる。
- ③ ②を器に盛り付け、いちごを飾る。

1人分
151kcal
塩分 0.1g



注目食材 あずき

デザートは糖類が多く、血糖値が急上昇しがちですが、あずきのように食物繊維が豊富な食材を使うことで上昇を緩やかにすることができます。その他、カリウムなどのミネラルや、ビタミンB群などのビタミンも豊富です。