

2023年3月9日（毎年3月の第二木曜日）は、『世界腎臓デー』

腎臓病を予防・改善するためには「減塩」が必須です

減塩

〈主菜〉

アクアパッツア

〈副菜〉

しらたきの
きんぴら風



〈デザート〉

ぎょうざ
アップルパイ



〈主食〉
玄米
140g



“いたわり減塩食”献立
エネルギー：581kcal
食塩相当量：1.8g



〈汁物〉
豆乳みそ汁

1日の塩分摂取量の目標は1食2g程度です。
自分の腎臓の状態は、毎年健康診断で知ることが
できます。あなたの腎臓は大丈夫ですか？
この機会に自分の腎臓の状態を知り、腎臓病の
予防・改善に向けて、まずは「いたわり減塩食」
から始めてみませんか？

ちゅらまーみ
イメージキャラクター
しん(心)さん
まーくん(左) / みーちゃん(右)



沖縄市役所 市民健康課

クックパッドは
こちらから



2023年3月9日（毎年3月の第二木曜日）は、『世界腎臓デー』

腎臓病を予防・改善するためには「減塩」が必須です

減塩

〈主菜〉

アクアパッツア

〈副菜〉

しらたきの
きんぴら風



〈デザート〉

ぎょうざ
アップルパイ



〈主食〉

玄米
140g



“いたわり減塩食”献立
エネルギー：581kcal
食塩相当量：1.8g

〈汁物〉
豆乳みそ汁

1日の塩分摂取量の目標は1食2g程度です。
自分の腎臓の状態は、毎年健康診断で知ることが
できます。あなたの腎臓は大丈夫ですか？
この機会に自分の腎臓の状態を知り、腎臓病の
予防・改善に向けて、まずは「いたわり減塩食」
から始めてみませんか？

ちゅらまーみ
イメージキャラクター
しん(心)さん
まーくん(左) / みーちゃん(右)



沖縄市役所 市民健康課

クックパッドは
こちらから

