世界腎臓デー

成人の8人に1人が慢性腎臓病（CKD）と言われています。

CKDを予防する為に**減塩**を心がけましょう！1日塩分摂取量の目標は**6g以下**です。

タンドリーチキン 0.6g ＋ かぼちゃのポタージュ 0.3g ＋ ハンダマのサラダ 0.4g ＋ 豆腐のチョコトリュフ 0.1g ＝ 塩分 1.4g

鮭のホイル焼き 0.8g ＋ トマトと枝豆のスープ 0.6g ＋ きのことパプリカのマリネ 0.1g ＋ オレンジゼリー 0.0g ＝ 塩分 1.5g

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)

ちゅらまーみ（腎）プロジェクトとは．．．

CKD・糖尿病性腎臓病登録医(かかりつけ医)と腎臓診療医(腎臓を専門に診ている医師)が連携してCKD・糖尿病性腎臓病の患者さんを支える仕組みづくりです。

その他のレシピはこちらから

沖縄市役所　市民健康課

世界腎臓デー

成人の8人に1人が慢性腎臓病（CKD）と言われています。

CKDを予防する為に**減塩**を心がけましょう！1日塩分摂取量の目標は**6g以下**です。

タンドリーチキン 0.6g ＋ かぼちゃのポタージュ 0.3g ＋ ハンダマのサラダ 0.4g ＋ 豆腐のチョコトリュフ 0.1g ＝ 塩分 1.4g

鮭のホイル焼き 0.8g ＋ トマトと枝豆のスープ 0.6g ＋ きのことパプリカのマリネ 0.1g ＋ オレンジゼリー 0.0g ＝ 塩分 1.5g

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)

ちゅらまーみ（腎）プロジェクトとは．．．

CKD・糖尿病性腎臓病登録医(かかりつけ医)と腎臓診療医(腎臓を専門に診ている医師)が連携してCKD・糖尿病性腎臓病の患者さんを支える仕組みづくりです。

その他のレシピはこちらから

沖縄市役所　市民健康課