

～腎臓を守るために～

◎腎臓とは…

腎臓は**ろ豆**に似た形の臓器で、**腰のあたり**に**左右対称**にひとつずつあります。わずか**150g**ほどですが、**生命の維持に大切な働き**をしています。



◎腎臓の役割…

老廃物を体の外に排泄する/**血圧調整**/**体液量・イオンバランス**の調整/**血液**を作る指示をだす/**骨**を強くする

腎臓を守る7つのポイント!

1. 生活習慣病を予防・改善する
2. **塩分**を控える
3. お酒を控えめに
4. 禁煙する
5. 不必要に薬を飲まない
6. 適切な水分補給を
7. ストレスをためこまないように

