

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

〈副菜〉

しらたきの
きんぴら風



〈主菜〉

アクアパッツア



〈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

