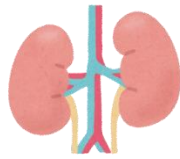


～腎臓を守るために～

◎腎臓とは…

腎臓は**そら豆**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

選びたい食材3選

・必須脂肪酸を含む食材:オメガ-3 脂肪酸を含む**魚(サーモン・マグロ)**や**ナッツ類**など。



・低塩分の食材:塩分が多いと腎臓に負担をかけてしまいます。**ハーブ**や**スパイス**を代用して風味を出すことができます。



・抗酸化物質が豊富な食材:**ベリー類**、**緑黄色野菜**などに抗酸化作用があります。

