

栄養・健康づくり情報

発行：埼玉県鴻巣保健所

電話 048-541-0249

生活習慣病予防は、若い世代から！ 栄養・運動・休養をバランスよくとりましょう。

彩の国



埼玉県

東日本大震災からは、地域の友人・仲間のつながりの大切さや「自分や家族の健康」の重要性を改めて学びました。今号は、生活習慣病と慢性腎臓病（CKD）についての新たなナギと、外食の栄養成分表示を行っている埼玉県健康づくり協力店名簿を掲載しています。

1 血液検査のクレアチニン値で腎機能を計算しましょう！

鴻巣保健所では、生活習慣病予防対策を推進するため鴻巣市・上尾市・桶川市・北本市・伊奈町の健康増進部門や国保部門とともに地域の課題を検討しています。北足立地域の課題は？



(1) 高血圧・糖尿病予備群の予防が必要。★若い人も油断禁物★

高い塩分摂取：高い血圧により腎臓の毛細血管が痛みます。⇒ 減塩を！

過体重・食べ過ぎ・飲み過ぎ・菓子類中心の食事

：血液中に血糖値の高い時間が長く、血管を痛めます。⇒ 食事量の適量を知ろう！

【生活習慣改善と適切な管理で慢性腎臓病（CKD）の進行を抑えることは可能です】

(2) 慢性腎臓病（CKD）ステージ2の人の割合は70% ★健康な人でも軽度腎機能低下が多い★

CKDとは糖尿病・高血圧等の生活習慣病や慢性腎炎を背景として引き起こされる慢性腎臓病です。

日本人の8人に1人はCKDに該当します。年齢・性別と血液検査のクレアチニン値から算出される

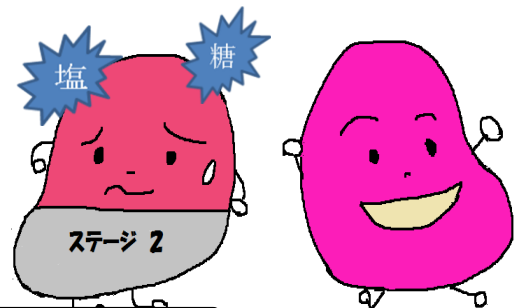
eGFR（糸球体ろ過量推定値）でおおよその腎機能が確認できます。

eGFRの計算には、血液検査結果を手元に置いて
下記ホームページを御利用ください。

J-CKDI GFR で 検索

例：男性 年齢35歳 クレアチニン値1.4の場合

この場合、糸球体ろ過量推定値は理想値の6割となり、
精密検査と適切な管理が必要です



糖尿病

2 おいしく食事をしていますか？ ♪外食もおいしく楽しく健康的に♪

埼玉県では、県民のみなさまの健康管理に役立つように、飲食店等の協力を得て、外食料理の栄養成分表示を進めています。

「埼玉県健康づくり協力店」とは？

飲食店、総菜店、弁当店において、栄養成分表示や栄養情報を提供しているお店で、保健所の指定を受けています。

- ① 栄養成分表示の店とは → 栄養成分5種を3メニュー以上表示しています
- ② 栄養情報提供の店とは → 外食料理栄養価一覧表を活用。全メニューにエネルギー表示をする。提供するメニューのうち5品以上に野菜の使用量表示をする。（原則として1品70g以上）
- ③ ヘルシーメニュー提供の店とは → ヘルシーメニュー基準を満たした料理を提供しています。

*詳しくは埼玉県ホームページをご覧ください。http://www.pref.saitama.lg.jp/site/kyoryokuten/

