

チェックリスト

はじめに

2
8

第1章

あなたの寿命は「腎臓」が決める

●腎臓はなぜ大事な臓器なのか？

18

日本人の死因には腎臓が関わっている？／
腎臓が弱るとリスクが高まる2つの病気／
腎臓には全身の血液の20%が流れ込む／腎
臓は細い血管の集合体

第2章

腎臓を壊すNG習慣

●NG習慣①睡眠時間が極端に長い・短い

62

睡眠は短すぎても長すぎてもダメ／7時間
の睡眠時間を確保しよう

●NG習慣②長時間座ったままでいる

66

座り続ける人はタンパク尿に注意！／はたら
き方で腎臓のリスクが変わる？／仕事の合間
に軽い運動を／運動しすぎるともよくない

●NG習慣③タバコを吸う

74

タバコを吸わない人でもリスクがある／喫
煙のデメリット①血管を収縮させる／喫
煙のデメリット②血糖値を上昇させる／

●腎臓には6つの役割がある

30

●腎臓が弱っているサインをキャッチする

36

腎臓は我慢強い臓器？／腎臓が弱っている
サイン①むくみがとれない／腎臓が弱って
いるサイン②階段をのぼるとなぐさキスする
／腎臓が弱っているサイン③尿毒症になっ
てくる

●腎臓はどのように衰えていくのか

44

腎機能が低下する3つの要因／体の中の細
胞が壊れる「酸化」／体内に毒素が蓄積さ
れる「糖化」／自覚できない小さな炎症が
続く「慢性炎症」

column 1

スボラでもOK 腎臓体操①

58

喫煙のデメリット③中性脂肪・悪玉コレステロ
ールを増加させる

●NG習慣④口のケアをこつこつこつ

80

45歳以上の40%以上が歯周病？／腎臓と歯周
病の関係／歯周病を防ぐために

●NG習慣⑤ストレスを溜め込んでしまう

84

ストレスが腎臓を傷つける／おすすめのスト
レス解消法①アロマテラピー／おすすめのス
トレス解消法②腹式呼吸／おすすめのストレ
ス解消法③自然散策

column 2

スボラでもOK 腎臓体操②

92

腎臓をダメにする食生活

- 腎臓に悪い食生活①……食事全般の注意点……
食事に関する3つの基本NG／理想は朝食7時・夕食12時・夕食6時 96
- 腎臓に悪い食生活②……塩分のとりすぎ……
塩分をとりすぎている日本人／日本食は意外と塩分多め？／塩分を減らす工夫① 不要な汁は捨てる／塩分を減らす工夫② 加工食品や外食の頻度を減らす／塩分を減らす工夫③ 調味料を置き換える／塩分を減らす工夫④ 調味料のバリエーションを変える／塩分を減らす工夫⑤ 麴を活用する 102

おすすめは無添加トマトジュースと自家製スムージー

- 腎臓を傷つける食品② お惣菜コーナーの揚げ物……
酸化した油にはリスクがある／家庭の調理油も酸化する／半額シールが貼られたお惣菜には手を出さない／酸化しやすいう油・酸化しにくい油 134

- 腎臓を傷つける食品③ 加工食品……
リンのとりすぎが腎臓を傷つける／無機リンを減らす調理法 140

column

- スボラでもOK 腎臓体操③…… 144

- 腎臓に悪い食生活③……糖質の過剰摂取……
ブドウ糖のとりすぎは危険？／血管を傷つける血糖値スパイク 112

- 腎臓に悪い食生活④……極端に糖質を制限する……
糖質制限にも段階がある／糖質制限の落とし穴／目指すのは「腹八分目」 118

- 腎臓に悪い食生活⑤……ジャンクフードを食べる……
腸がきれいな人は腎臓も元気／腸内環境を悪化させる食べ物／腸内で善玉菌を増やすには 122

- 腎臓を傷つける食事とは？…… 128
- 腎臓を傷つける食品① 野菜ジュース・果物ジュース……
ジュースには大量の糖質が含まれている／ 130

第4章

腎臓を守るためには黒いものを食べなさい

- 腎臓を守る食事の基本とは？…… 148

腎臓を守る食事の基本ルール／カロリーと尿酸のコントロール／黒い食べ物で腎臓を強くする

- 黒ごま——オレイン酸で動脈硬化を防ぐ…… 152
オレイン酸が悪玉コレステロールを減らしてくれる／活性酸素を除去する／マリグナン・アントシアニン

- キクラゲ——腎臓にやせじょうたんミントが豊富…… 156
ビタミンDの4つの効果／ビタミンDの効果①……筋タンパク質の合成と筋力強化／ビタミンDの効果②……糖尿病の予防／ビタミンD

第1章

あなたの寿命は 「腎臓」が 決める

の効果③……血圧の低下／ビタミンDは日光浴でつくられる

●黒豆……黒豆ポリフェノールで腎臓を守る……164

黒豆ポリフェノールは腎臓の味方／黒豆の栄養を効率よくとるには／黒豆は糖尿病予防にも効果的

●純玄米黒酢……クエン酸が尿酸値を下げてくれる……170

アミノ酸を多く含んだ特別な酢／尿酸値を下げてくれるクエン酸／食後の血糖値を下げる酢酸

●めかぶ……食後の血糖値上昇を抑えてくれる……176

めかぶとわかめはどう違う？／食事の最初にめかぶを食べると効果あり／めかぶは便秘解消にも効果あり

●腎臓を守るその他の食べ物……182

腎臓が喜ぶ週2回の青魚／脂質の少ない肉で動脈硬化を防ぐ

今日からできる 腎臓を守る行動リスト……186

参考文献……188