



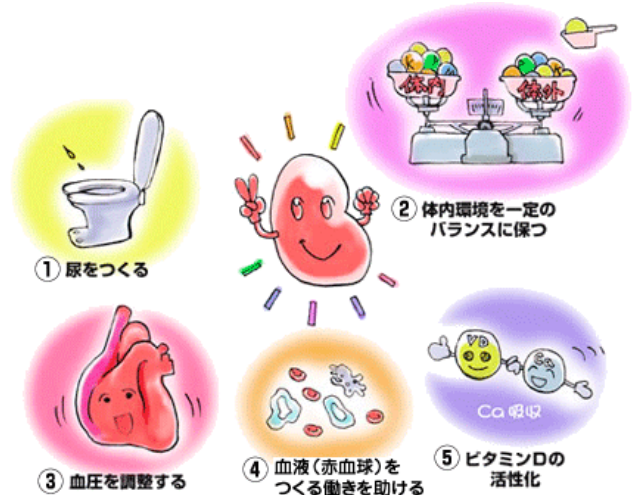
第2号

透析だより

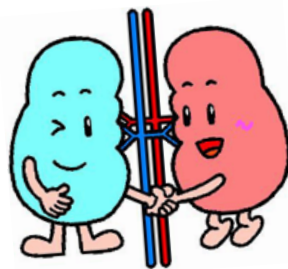
☆今回は皆様ご存知の方も多いとは思いますが、腎臓の働きについておたよりします。

腎臓の働き

- ①体に不要なものをおしっことして出します。
- ②体の水分量の調節をする。
おしっこの量を多くしたり少なくすることで体の水の量を一定に保ちます
- ③体液バランスの調節
- ④血圧の調節
- ⑤骨を強くする活性型ビタミンDを作る
- ⑥造血ホルモンの分泌
赤血球は酸素を全身に運んでくれます。



☆今回はまとめて6つ挙げました。
次回から少しずつ詳しくお届けしたいと思います(..)φ



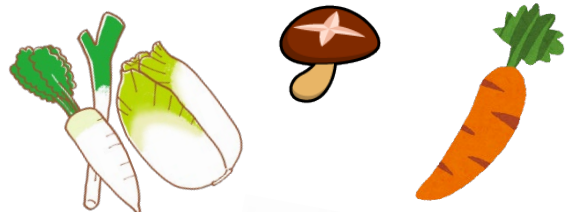
🍲お鍋がおいしい季節になりました🍲

お鍋やおでんでは野菜を食べ過ぎやすくなります。つゆにはカリウムがたくさん出ているため、おつゆは飲まないように気をつけて下さいm(_)_m

☆目安として…

【お野菜】

- 大根→輪切り 1/4～半分
- にんじん→1/6本
- はくさい→1枚の1/3～半分
- しいたけ→丸いもの1個



野菜は1食100g程度がちょうどいい量となります。
緑色の野菜はカリウムが多いので、少なめがいいでしょう

