

# Stop!ざ・メタボNo,96 最近増えています!慢性腎臓病 その2

慢性腎臓病には肥満が影響しています。

BMIが25以上の場合、慢性腎臓病の危険因子となる糖尿病、高血圧、脂質異常症となるリスクが高くなるため、肥満を予防しましょう。

## ◇肥満予防のポイント

- ・夕食のまとめ食いをやめる。
- ・満腹感を得られる野菜や海藻類を毎食食べる。
- ・間食や夜食、アルコール類は控える。
- ・「煮る」「焼く」「蒸す」などの調理法を多くする。
- ・噛む回数を増やし、早食いをやめる。

普段の食生活を意識して見直しましょう！

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$



 **ウオクニ株式会社**  
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。