

医師と  
管理栄養士が教える

# 腎臓病 糖尿病

# レシピの教科書

選んでつくる

こんにちは、赤羽もり内科・腎臓内科の院長の森 維久郎と申します。

当院は腎臓病・糖尿病の重症化予防に特化したクリニックです。

特に「検査」と「相談」に力を入れており、多くの患者さんが食事カウンセリングや腎臓病・糖尿病の重点的な検査を受けるために受診しています。

腎臓病・糖尿病の食事の治療は難しいと感じている方が多く、「〇〇を食べちゃダメ、△△も食べちゃダメ、じゃあ何を食べればよいの？」と悩まれている方を多く見かけます。

このレシピ本は料理のことをただ書いている本ではありません。検査データをしっかり把握して、自分にとって最適な食事を考えて選んでいくという骨太な理解を得られるような内容となっています。

是非、このレシピ本の内容を習得して自分の食生活を作っていけるようになって頂けると幸いです。

赤羽もり内科・腎臓内科  
院長 森 維久郎

この本は患者さんからの

- ・減塩ってどんなことをすれば良いの？
- ・減塩のテクニックを具体的に知りたい
- ・たんぱく質は適正な量と云うけれど何にどれくらい入っているの？
- ・どんな料理にすれば良いの？
- ・野菜料理のレパートリーを増やしたい

などの声に答えたいとの思いから作成しました。

身体の状態を理解し自分に合った料理や組み合わせを選べるように、「料理の組み合わせ方」、「減塩のテクニック」、「食品の種類によるたんぱく質量の違い」等を入れ、料理も簡単にできるものから、少し凝ったものなど載せてあります。

ビュッフェで料理を選ぶように！楽しく続けていただければと思っています。

赤羽もり内科・腎臓内科  
管理栄養士 大城戸 寿子  
腎臓病療養指導士 東京糖尿病療養指導士

## index

### パート1 選んで作る食事の基本

- 02 | 基本の組み合わせを覚えましょう
- 03 | 減塩を実現するために
- 04 | 目で見て選ぶ！組み合わせのコツ
- 14 | 腎臓病・糖尿病の食事の基本

### パート2 ビュッフェで料理を選ぶように

- 17 | 主菜レシピ
- 52 | 副菜レシピ
- 78 | 主食レシピ

