

おっしょい！！健康情報
(令和7年9月)

『ゴーヤの香味サラダ』

こんにちは。今月を担当します管理栄養士の「篤姫」です。
まだまだ暑い日が続いていますね。水分を十分に摂りながら、熱中症に気を付けて
過ごしてくださいね。今月は、たばこの腎臓への影響についてのお話です。

何らかの原因により腎機能の低下が3ヵ月以上続く状態のことを慢性腎臓病
(CKD) といいます。

CKD になり腎機能が低下し続けると透析治療が必要になる方もいます。腎臓専
門医等が研究結果をもとに作成する「CKD 診療ガイドライン」には、CKD 患
者に対する禁煙の介入効果は明らかではないが、10年以上の禁煙で CKD 進
展リスクを軽減できる可能性が示唆された研究結果もあります。

禁煙は一般人にも推奨されており、CKD 患者でも禁煙を強く勧めるとあります。
腎臓を守るためにも禁煙に取り組みたいですね。

今回のレシピは、喫煙でできた活性酸素(様々な病気を引き起こす原因になる)
を除去するといわれているビタミンCを多く含む夏野菜を使った料理の紹介で
す。

☆ゴーヤの香味サラダ☆

材料【2人分】

- ・ゴーヤ 中1本
- ・きゅうり 中1本
- ・みょうが 1片
- ・いかの燻製 1袋(約30g)
- ・かつお節 小1袋(3g)

【作り方】

- ① ゴーヤは種と綿をきれいに取り薄くスライスして、沸騰したお湯に一つまみの塩を加え、3~5分ゆでる。ゆであがったらザルにあげ、流水で冷ましなが
らもみ洗いし、しっかり水気を絞る。
- ② みょうが、きゅうりは薄くスライスする。
- ③ いかの燻製は手で小さく裂いておく。
- ④ ①~③の材料にかつお節を加え、よく混ぜ盛り付ける。

【栄養(1人分)】

エネルギー：	68kcal
たんぱく質：	9.2g
脂質：	0.6g
炭水化物：	8.6g
食塩相当量：	0.8g

⑤ お好みのドレッシングをかけてできあがり。

参考文献：エビデンスに基づく CKD 診療ガイドライン 2023