

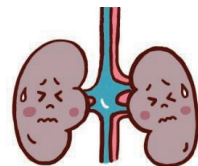
芸文社 新刊ムックのご案内

好評発売中！

塩分・カロリー計算はもう不要！

# 腎臓」にいい食べ方のコツ

食事療法監修：湯浅愛 医学監修：川村哲也



食事管理が楽ちんになる食べ方のコツが満載！

一度、機能が低下すると二度と元には戻らないと言われる恐ろしい腎臓の病気「**慢性腎臓病**」。日本人の成人**8人に1人**が罹患しているといわれます。腎臓の機能をできるだけ保つには、日々の**食事管理**が最大のポイントです。

これまでの食事管理は**塩分計算、カロリー計算**など実に面倒でした。そこで本書では、この食事管理を、だれでも簡単にできるように**17のコツ**を紹介しています。このコツを実践するだけで、日々の**食事管理**がぐ〜んと楽になります！

## 予定コンテンツ

### 慢性腎臓病解説】

慢性腎臓病は国民病／腎臓の働きとトラブル腎臓を弱らせる生活習慣

### 減塩実践術】

あなたの目標とするべき減塩量算出／味の好みは濃い？薄い？実験／減塩するための8つの方法

### 食事バランス実践術】

あなたの必要な食事量を算出／1日の主食量を知る／1日のおやつとフルーツ量を知る／1日のタンパク質量を知る／1日の野菜量を知る／外食選び術

### 湯浅先生の実践食事指導】

腎機能が気になる人の週間の食事を湯浅先生がチェック！



## ムック概要

- 発売日 2018年9月14日
- 定価 890円 本体824円)
- 雑誌 63561-63
- ISBN 9784-86396-570-6
- 仕様 B5判 257×182ミリ
- 頁数：カラ72頁

## お申し込み欄

芸文ムック

塩分・カロリー計算はもう不要！

# 腎臓」にいい食べ方のコツ

注文数

ご担当者

様

番線印

定価890円 本体824円) B5判カラ72頁  
雑誌コー 63561-63 ISBN 978-4-86396-570-6 C9476

冊

芸文社 販売部 FAX.03-5992-7161 TEL.03-5992-2180