

食事のバランスが よいのはどっち？

A or B



おにぎり



カップラーメン



野菜たっぷりラーメン

ゆでたまご



塩分注意！
スープを残そう

あなたの腎臓を守るのは
食事のバランス

炭水化物
たんぱく質
野菜をそろえよう。

成人の8人に1人は
慢性腎臓病(CKD)に



バランスのよい食事は慢性腎臓病 (CKD) の原因となる
メタボを予防することができます

こたえ B