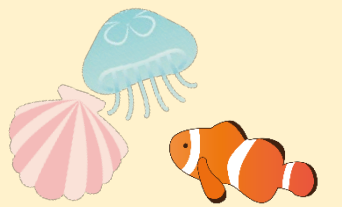




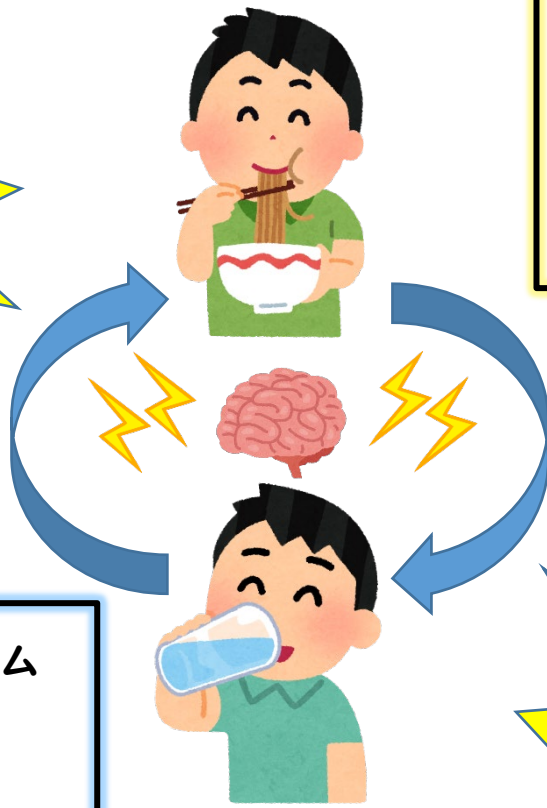
姫野クリニック栄養だより



毎日暑い日が続いていますね。今回は、透析治療に欠かせない「塩分・水分」についてまとめました。

○透析患者さんに「塩分・水分」管理が必要な理由○

塩分を必要以上に多く摂取すると、のどが渇いて水分を多く摂り過ぎてしまいます。水分を摂り過ぎると体の中の水分が過剰になり、心不全を起こして息苦しくなったり、血圧が高くなり過ぎたりします。



体内のナトリウム濃度が濃くなると、脳から濃度を薄めるために水分を摂りなさいと指示が来ます。

たくさんの水分を摂ることでナトリウム濃度は薄まりましたが、今度は薄まり過ぎた為、脳から塩分摂取の指示が来ます。



透析間に身体に溜まった水分は、透析の機械で除水していきませんが、**1回の透析で大量の水分を除去すると血管内の水分が急激に減るため、血圧低下が起きて危険です。このような状態は、心臓にとっても負担をかけます。**このため、「塩分・水分」の管理はとても大切です。

○食事のポイント○

- ⇒塩分は1日6g未満を目標にしましょう。1食2g程度が目安です。
 - ⇒水分量は、「自分のドライウエイト[※]×15(+尿量分)」をした数字が目安です。
- 出来るだけ少ない方が良いです。










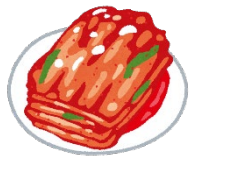








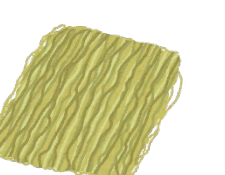



例)ドライウエイトが50kgの人の場合: $50 \times 15 = 750\text{ml} (+尿量)$ が目安になります。

※ドライウエイト…透析終了時の目標体重



では実際、日ごろ食べている食べ物にはどのくらいの塩分が含まれているのでしょうか??




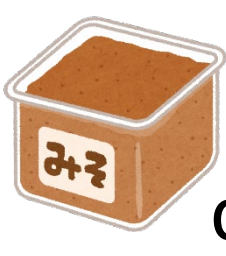






※めん類などスープを含む塩分量です。

ごはん	食パン 6枚切り	サンドイッチ (卵)	メロンパン	きつねうどん	ざるそば	醤油ラーメン
 0g	 0.7g	 1.2g	 0.6g	 5.6g	 2.8g	 7.1g
梅干し 1個	キムチ 30g	紅生姜 10g	たくあん漬け 5切 30g	昆布の佃煮 5g	お茶漬け 1袋	カレールー 1皿分
 2.2g	 0.7g	 0.7g	 1.3g	 0.4g	 2.2g	 2.3g
干物(鰯) 1枚	塩鮭 1切80g	明太子 1/2腹60g	とろろ昆布 5g	ちくわ 1本	ロースハム 1枚	スライスチーズ 1枚
 1.4g	 2.2g	 3.4g	 0.3g	 0.6g	 0.4g	 0.5g



調味料に含まれる塩分量も復習してみましょう!!

※すべて小さじ1杯分の量です。

濃口醤油	薄口醤油	減塩醤油	淡色辛味噌	お好みソース
 1.0g	 0.9g	 0.5g	 0.7g	 0.4g
ケチャップ	マヨネーズ	コンソメ	ポン酢しょうゆ	焼肉のたれ
 0.2g	 0.2g	 1.3g	 0.5g	 0.9g

○減塩のポイント○

料理に使う調味料を単純に減らすと味気のないぼんやりした仕上がりになります。
減塩のコツを理解して美味しく減塩しましょう!



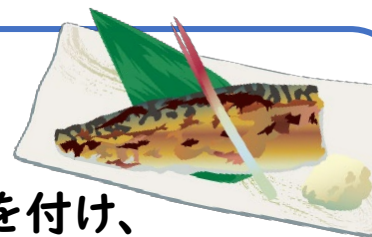
・調理法による工夫

煮る



だしを含ませるように煮た後、最後に調味料を入れて表面に絡ませるように仕上げます。

焼く



表面を焼いて軽く焦げ目を付け、
香りと香ばしさを引き出します。

炒める



油で食材に香りやコクを
加えることができます。

揚げる



香りと食感が良く仕上がります。海苔やしそ
を巻いたりする工夫で満足感も得られます。

・香りや旨味を利用する

香り

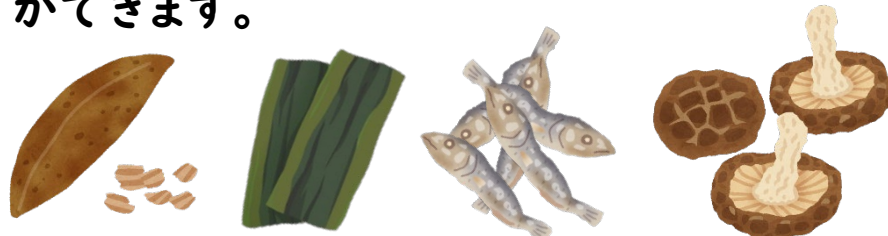
香りの強い野菜や香辛料を使うと薄味でも
気になりません。

例: にんにく、生姜、しそ、
胡椒、カレー粉、わさび等...



旨味

出汁を利用することで、うま味を加えること
ができます。



・汁物の多い料理に気を付ける

水分の多い料理は相対的に塩分の使用量が多くなります。

出来るだけ食べる頻度を少なくしましょう。

麺類のスープは残したり、つけ麺にすることや

みそ汁は具沢山にするなど食べ方も工夫しましょう。

注意



・新鮮な食材、旬の食材を選ぶ

・歯ごたえを活かす

・温かい料理は温かく、冷たい料理は冷たくし適温でいただく

・料理にメリハリをつける



料理 1 品にしっかり味付けをし、
他は薄味にするとメリハリが付きま

減塩



○外食でも減塩を意識してみよう○

しょうゆラーメン 塩分 7.7g



材料	塩分
中華麺	0.4g
スープ	5.9g
チャーシュー	0.4g
鳴門巻き	0.1g
しなちく	0.3g
煮卵	0.6g
焼きのり	0g
ねぎ	0g

店によって具の種類や量が異なり塩分量も変わってきます。

スープに塩分が多いので、飲まないようにしましょう。また、具材にも塩分が多いので残すなど工夫しましょう。

カツ丼セット 塩分 5.6g



材料	塩分
豚カツ	0.3g
卵とじ	2.8g
漬物	0.7g
あさりの味噌汁	1.8g

丼もののご飯は、250～300g あります。

卵とじの出汁がご飯にしみ込んでいるので、ご飯を減らすと塩分を調節できます。

漬物や味噌汁も残すと更に減塩できます。

助六弁当 塩分 3.9g



材料	塩分
太巻き 3個	1.6g
いなり寿司 3個	2.1g
生姜の甘酢漬け	0.2g

太巻き、いなり寿司のすし飯に含まれている塩分が全体の半分近くを占めます。

生姜の甘酢漬けを残したり、つけ醤油をやめましょう。

コンビニ弁当 塩分 平均 4.5g



材料	塩分
ごはん	0g
梅干し	0.2g
漬物	0.5g
卵焼き	0.2g
鮭	0.8g
ハンバーグ	1.0g
エビフライ	0.2g
唐揚げ	0.2g
ポテトサラダ	0.4g
野菜の煮物	0.6g
金平ごぼう	0.3g

梅干しや漬物は残しましょう。また、

たんぱく質のおかずが多いので 1/3 程度残すと塩分も抑えられます。

最近は塩分の表示がしてあるものが多いので、買うときに参考にするといいですね。

質の良い透析を行うために、

日頃から減塩を意識してみよう。

