

透析食通信 春Ver. 2024年



冬には体重管理が上手くいかず、苦勞した方も多いのではないでしょうか？
春には、ばっちり水分管理ができるよう もう一度復習しましょう!!

体重のコントロールで大事なこと

⇒ **塩分と水分の摂り過ぎに注意!!**



塩分を摂り過ぎると、上記のように水分と塩分の悪循環が起こります。水分量の調整には**塩分量を抑え**「のどの渇き」を抑えることが大切です。透析患者さんの塩分摂取量の1日の目標は**6g**です。

体重の増加が多くなると...

むくみや血圧が↑↑、心臓への負担が↑↑、心不全や肺水腫などのリスクが増加します。また、1回の透析で大量の水分を除去すると**血圧低下**や**下肢つり**が生じやすく、体がしんどくなってしまいます。

Point 食事を抜く・減らす事で体重のコントロールをし続けると**栄養状態が悪くない筋力低下**や**認知機能低下**、**感染症**にかかりやすくなります。
まずは**減塩と水分管理**をしっかりとしましょう! ★

水分を控えるための工夫は？



- ・体重をこまめに量り、飲み過ぎに注意する。
 - ・1日の目標水分量を水筒やペットボトルに入れておく。
 - ・コップのサイズを小さくしたり、湯のみにする。※温かい飲み物を少しずつ飲む
 - ・清涼飲料水、塩味や甘味の強い菓子類は喉が渇きやすいため控える。
 - ・ガム、歯磨きで口の中をさっぱりさせる。
 - ・うがいをする(水分量: 15~20ml/回)。
 - ・水分量の多い**茹で・蒸し・煮る**料理が重ならないよう、**焼き・炒め・揚げ**る料理も取り入れる。
- ⇒ 麺類・鍋もの・汁物・丼もの・カレー・粉物(お好み焼きなど)・寿司・外食は水分、塩分が多いため、1日の中で続けて食べないようにし、透析が2日空きの時はなるべく控えましょう。



塩分を控えるための工夫は？

- ① 料理の味付けにメリハリをつける
 - ・・・料理を全て薄味にするのは物足りませんが、1品だけしっかり味を付け、他を薄味にすると満足感が得られます。
- ② だし・酢・柑橘類・香辛料・香味野菜・香ばしい食品(ごま、のり、ナッツ類)を使い、薄味にしましょう

★ 調味料によって塩分量が違います。確認してみましょう！ ★

調味料の塩分量ランキング(大さじ1杯あたり)*

1位：塩(15g)	2位：薄口しょうゆ(2.4g)	3位：濃い口しょうゆ(2.2g)
4位：赤みそ(2.0g)	5位：淡色みそ(1.9g)	6位：だし入りみそ(1.8g)
7位：減塩みそ(1.6g)	8位：ポン酢(1.4g)	9位：ウスターソース(1.3g)
10位：減塩しょうゆ(1.2g)	11位：だしわり醤油(1.1g)	12位：白みそ(0.9g)
13位：とんかつソース(0.8g)	14位：ケチャップ(0.5g)	15位：マヨネーズ(0.3g)

*文部科学省 『日本食品標準成分表(八訂)増補2023年』

- ①や②のように工夫しながら塩分の多い調味料の使用量にも気を付けましょう。