

# 4月の栄養だよ



2013. 4. 1

だんだんと暖かくなってき、お花のきれいな季節ですね♪  
天気の良い日が続き、汗ばむ日も増えました。今回は水分と塩分について紹介します。

## ★水分のとり方・塩分のとり方、意識していますか？

あなたの週平均体重増加率・・・  %

	理想増加率	理想増加量
中1日	3%まで	kg
中2日	5%まで	kg

体重増加は週平均 3.7%未満に抑えるようにしましょう



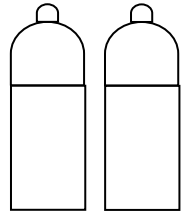
透析間の体重の増加が多くなると、身体の中の水分量が多くなり、心臓への負担が大きくなって**心不全**を起こしやすくなります。また、慢性的に続くと、**高血圧**の原因にもなります。

急激な血管内水分増加と除水を繰り返した血管は、朽ちたゴムのように弾力を失い、脳卒中や動脈硬化を引き起こしやすくなります。

あなたの1日の目安の水分量は、

$$DW \text{  kg} \times 15\text{ml} = \text{ ml}$$

一日に飲める量の水をペットボトルに入れ、そこからの飲むようにしましょう。  
他の飲み物を飲んだら、その分のお水を捨てると水分管理がしやすくなります。



特に水分の多い食品を食べるときは、1日の水分量から差し引くと良いです。



6個 100gで  
水分 90g



1個 100gで  
水分 90g



1本 100gで  
水分 95g



1個 150gで  
水分 110g



1個 150gで  
水分 120g

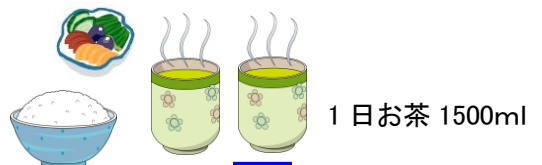
## 同じ体重増加 3%でもこんなに影響が違います

○ 良い例



栄養状態良好  
体力や筋力がつく

× 悪い例



栄養不良  
ドライウエイトが減る  
透析中がしんどい

水分と塩分は切っても切れない関係です。1gの塩分をとると、100gの水分が体に入ります。つまり、塩分を控えれば、自然と水分による体重増加を抑えることができるので、一石二鳥です！

こんな食べ方していませんか？食事に含まれる塩分量の例

梅干し 2.2g 干物 1.4g  
ごはん 0g みそ汁 1.2g

朝食 4.8g

味付のり 0.2g 減塩醤油 小さじ1  
冷奴 0.5g  
ごはん 0g みそ汁(半分) 0.6g

朝食 1.3g

ポイント

- ①薄味でも、おかずが多いと積み重なって合計の塩分量が増えます。
- ②減塩調味料は、使用量に注意しましょう。

ラーメン 6g 餃子 6個(タレ) 2.9g

昼食 8.9g

ドレッシング 大さじ1 0.4g  
ラーメン(汁なし) 3g サラダ 0g

昼食 3.4g

注意が必要な食品例

麺のみ 2.8g  
スープ 3.6g

ウインナー  
2本で 1g

浅漬け  
5切れ 0.8g  
ぬかみそ漬け  
5切れ 1.6g

たくあん 1.3g 酢の物 0.4g  
焼き魚 1g 醤油 小さじ1  
ごはん 0g みそ汁 1.2g

夕食 4.9g

酢の物 0.4g  
焼き魚 1g レモン汁 0g  
ごはん 0g 和え物 0.6g

夕食 2.0g

1日の塩分の合計 18.6g

1日の塩分の合計 6.7g

塩鮭ではなく、生鮭を使って減塩！

鮭とにんにくの混ぜご飯

●4人分●

- 生鮭 1切れ(100g)
- ニンニクみじんぎり 20g(大2個程度)
- サラダ油 大さじ1/2
- 米 2合 水 300cc
- 薄口醤油・酒 各大さじ2
- 青シソの千切り 10枚

栄養成分(全量)

エネルギー	350kcal
たんぱく質	11.3g
カリウム	224mg
リン	157mg
塩分	1.0g

抗酸化物質である**アスタキサンチン**を含む**鮭**を週に1回食べることで**脳血管疾患のリスクを1/4に減らせます！**にんにくは**がん予防に効く食材1位**といわれています。

① フライパンに油を敷きニンニクを焦がさないように炒め、取り出す。

生鮭を同じフライパンで焼き、皮と骨を取りほぐす。

② 炊飯器に米、炒めにんにく、酒・薄口醤油、水を入れ炊飯。

③ 炊きあがってほぐした鮭を加え蒸らしが終わったら青シソの千切りを

混ぜ込み完成！

さいきじんクリニック 管理栄養士

