



3月の栄養だよ!

肌にふれる風も快く感じられる季節となりました。
今回は水分、塩分のお話です。



2014. 3. 1

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



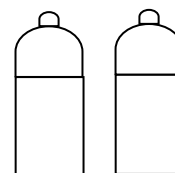
透析間の体重の増加が多くなると、身体の中の水分量が多くなり、心臓への負担が大きくなって**心不全**を起こしやすくなります。また、慢性的に続くと、**高血圧**の原因にもなります。

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、脳卒中や心不全をおこしやすくなります。

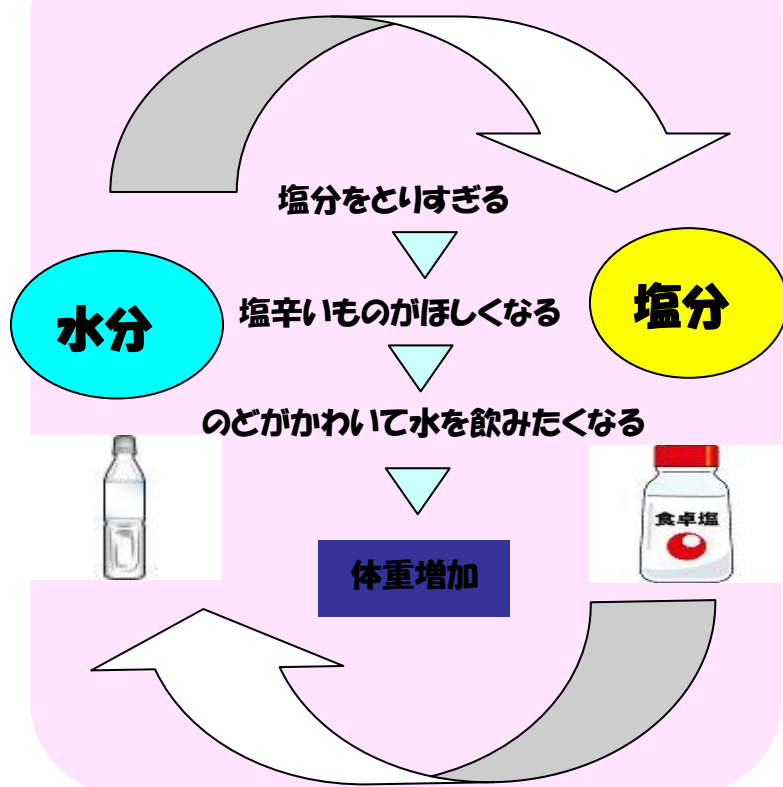
あなたの1日の目安の水分量は、

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

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う水分管理がしやすくなります。



水分、塩分の悪循環!



減塩料理の工夫

- 醤油やソースはかけずに別皿にし、つける。(表面に味付け)
- 香辛料や香味野菜、酸味(酢、レモン)を利用する。
- 新鮮なもの、旬の素材を使って、食品本来の味を生かす。



食品の選び方

- 塩分の多い、漬物、練り物は控える。
- 魚は干し物、加工品(塩鮭など)ではなく生のものを使う。
- だしは塩分無添加だしの素、だしパックを選ぶ。



★水分管理を上手にする為のポイント★



①塩分を摂り過ぎると喉が乾き、水を飲む量が増えてしまうので、**塩辛いもの**には注意しましょう。



②果物、野菜は80%~90%が水分なので適切な量を守りましょう。



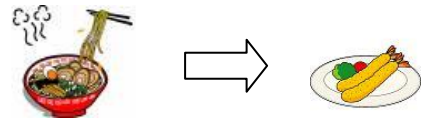
③喉の渇きがひどい時には、氷をなめたり、うがいをしたりしてするのもいいのですが、**回数が多いと水を飲むのと変わらない**ますので**ほどほどに**しましょう。

氷1個で水15~20mlになります。

うがい1回で6~10mlになります。



④麺類・お茶漬け・お粥など水分の多い主食は出来るだけ避けて**パンやお餅など水分の少ない主食**も取り入れましょう。



⑤同じ材料でも、**調理の仕方**で水分が違うので注意しましょう。

煮物には水分、塩分ともに多く含まれています。**焼く、揚げるなどの調理法**も取り入れましょう。



水分は長芋のみ！
ソースやマヨネーズ
はきちんと計量し
ましょう！

ふんわり関西風お好み焼き♪

♪お好み焼きは栄養バランスよし！



●2人分●

- ・豚モモスライス…30g ・卵…50g
- ・キャベツ…70g ・天かす…1g
- ・紅しょうが…5g
- 薄力粉…25g ○薄口醤油…1g(小さじ1/4)
- 鰹節粉…1g ○長芋すりおろし…45g
- ・油…3g(小さじ3/4) ・お好み焼きソース…15g
- マヨネーズ…3g ・鰹節…1g ・青のい…少々



栄養成分(一人分)

エネルギー	357kcal
たんぱく質	18.3g
カリウム	557mg
リン	217mg
塩分	1.4g

- ① ボウルに○の材料を入れ、はしでもちりするまでかき混ぜる。
- ② キャベツは粗い千切りにし、水にさらしておく。豚肉は半分に切る。
- ③ ①のボウルにキャベツ、卵、揚げ玉、紅しょうがを入れて混ぜる。
- ④ フライパンに薄く油をしき、③をおとし、形を整えて豚バラ肉を乗せてじっくりと焼く。
- ⑤ 裏返してもう片面を焼く。ソース、マヨネーズ、鰹節、青のいをかけて出来上がり。