



11月栄養だより

2014. 11

いちだんと秋も深まり、紅葉の季節となりました。

秋冬は汗をかかない上に鍋物など水分の多い食品が増え、体重が増えやすくなります。

今回は水分と塩分の密接な関係についてお話します。



様の透析間の体重増加量はどのくらい？

週平均

kg

| | 理想増加率 | 理想増加量 |
|------|--|-------------------------|
| 1日空き | ドライウエイト(<input type="text"/> kg)の3%まで | <input type="text"/> kg |
| 2日空き | ドライウエイト(<input type="text"/> kg)の5%まで | <input type="text"/> kg |

体重が増えすぎないように、**日々の自己管理**が大切です。



体重増加量が多いと身体の中の水分が多くなり、心臓への負担が大きくなって

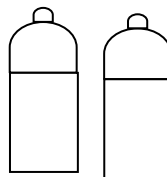
心不全などの合併症の危険性が高まります。(透析患者の死因第1位)

また、増えすぎた水分を急激に抜くと、透析中の嘔気、低血圧も起こしやすくなります。

急激に体重が増え、除水を繰り返すと、徐々に血管の弾力は失われ、心不全や脳卒中を起こしやすくなります。

あなたの1日の水分目安量

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



一日に飲む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。

ポイント 目安量は守っているのに、体重が増える？ちょっと意識してみましょう。

- ★食事以外で、不規則に氷やお茶を飲まないようにする。
- ★湯のみ、コップを小さくし、熱い飲み物をゆっくり飲む。
- ★下のチェック項目でチェックが入ったところを改善してみましょう。

一度に完璧を目指すのではなく、1つずつ出来ることを増やしていきましょう！

体重増加を抑える工夫をチェックしてみましょう！

塩分を摂り過ぎていませんか？

飲水量は、はかっていますか？

※お酒・牛乳はもちろん、氷(1個 20ml)・アイス・ゼリーなど固形のものでも飲水量に入ります。

献立や調理法は水分の多いものに偏っていませんか？

※煮物・汁物・鍋物が多くなっていませんか？

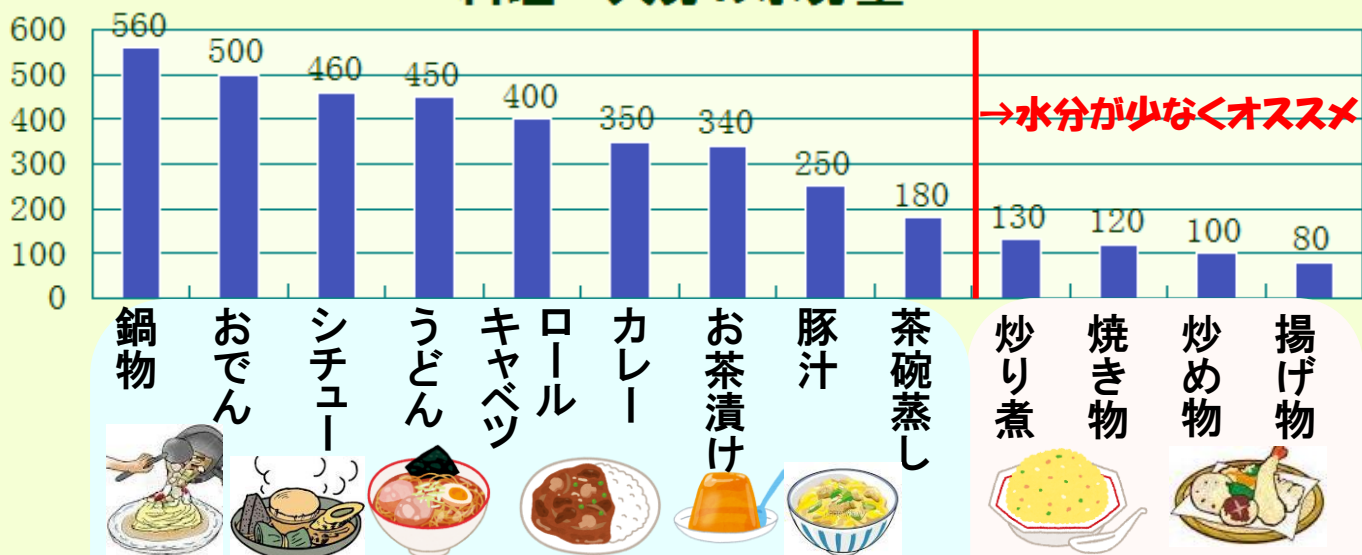
果物を食べ過ぎてはいませんか？

※果物の 80~90%は水分と考えてください。

塩分1gをとると、のどが渴いて100mlは水分を摂ってしまいます。



料理一人分の水分量



他にも…乾物の煮物(高野豆腐、春雨、切干大根)
あんかけ、丼もの、ラーメン、プリン、果物

水分の多い料理

例えば…炒飯、素揚げ
ドライカレー

水分の少ない料理

ポイント 体重増加が多い時や週末は水分の多いメニューを控える

特に透析間が2日空きの時は増加が多くなりがち。
水分の多い料理は1日空きの時に食べると良いです。



水分の多い料理は
塩分も多いのが特徴。
料理の水分を意識
しましょう！！

生姜で
ポカポカ

秋鮭ときのこの生姜炒め

【材料1人分】

- ・秋鮭 60g
- ・コショウ少々
- ・小麦粉 5g程度
- ・えのき 30g
- ・エリンギ 30g
- ・白ねぎ 30g
- ・生姜 5g(千切り)
- ・サラダ油(炒め用)
- ・酒・みりん・濃口醤油
- ★ 各小さじ1と1/2
- ・生姜のすりおろし 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1弱

下味は
コショウのみ
で減塩！！

【作り方】

- ①秋鮭は食べやすい大きさに切り、コショウで下味をし、小麦粉をまぶしておく。
- ②えのき・エリンギ・人参は食べやすい大きさに切り、茹でこぼす。白ねぎ、生姜は切って1時間水にさらしておく。
- ③フライパンにサラダ油をしき、秋鮭を両面焼いてお皿にいったん取り出しておく。
- ④フライパンの汚れを拭き取り、生姜を炒めて香りがしたら、その他の野菜を加えて炒める。
- ⑤全体に火が通ったら、秋鮭を戻しいれ、



エネルギー:195kcal たんぱく質:16.4g カリウム 485mg リン 228mg 塩分 1.1g

