

3月の栄養だよ



3月になると少しずつですが春の訪れを感じます。おでかけして食事をする機会も増えますね。しっかり食べることは大切ですが、体重が増えると思いませんか？
体重管理のポイントは塩分、水分です。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

自宅でも測る習慣を！
体重増加は週平均
3.7%未満に抑えるよ
うにしましょう！

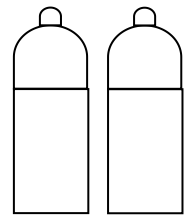


透析間の体重の増加が多くなると、身体の中の水分量が多くなり、心臓への負担が大きくなって
心不全を起こしやすくなります。また、慢性的に続くと、**高血圧**の原因にもなります。

あなたの1日の目安の水分量は、

DW kg × 15ml = 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。



注意 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ことが大切です。



6個 100gで
水分 90g



1個 100gで
水分 90g



1個 80gで
水分 60g



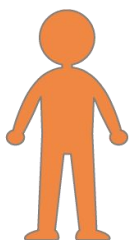
1個 150gで
水分 120g

同じ体重増加3%でもこんなに影響が違います！

○ **良い例**

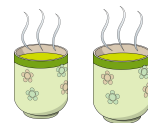


1日お茶 500ml



栄養状態良好
体力や筋力がつく

× **悪い例**



1日お茶 1000ml



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ます！**



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

4.8g

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

1.3g

ポイント①
減塩調味料は、使用量に注意しましょう。いくら減塩でも、使う量が多いと意味がありません。

ラーメン 6g 餃子 6個(タレ) 2.9g

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

3.4g

ポイント②
麺類は汁は残しても1杯で1食以上の塩分になります。夕食など、他の食事で調整しましょう！

たくあん 1.3g 酢の物 0.4g
煮魚 1.2g
ごはん 0g みそ汁 1.2g

4.1g

浅漬け 0.5g 酢の物 0.4g
焼き魚 1g レモン汁 0g
ごはん 0g 和え物 0.6g

2.5g

ポイント③
煮物より焼き物、炒めものの方が減塩できます。



ささみといんげんのマヨマスタード和え

●2人分材料●

- 鶏ささみ 90g
- さやいんげん 40g
- 水 大さじ1
- 粒入りマスタード 15g
- マヨネーズ 12g
- 塩こしょう 少々



栄養成分(2人分)

エネルギー	121kcal
たんぱく質	13.3g
カリウム	227mg
リン	179mg
塩分	0.5g

- ① ささみは筋を取り除き、斜め切りにする。いんげんは4cmに切る。
- ② フライパンに①と水を入れ、火にかけて蒸し焼きにする。
- ③ 火が通ったら水気を切り、●と和える。

マスタードとマヨネーズで減塩！のせて焼いても美味しいです★