

# 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、体重が増えると思っていないか？  
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。

## ★体重管理をしていますか？

あなたの週平均体重増加率・・・  %

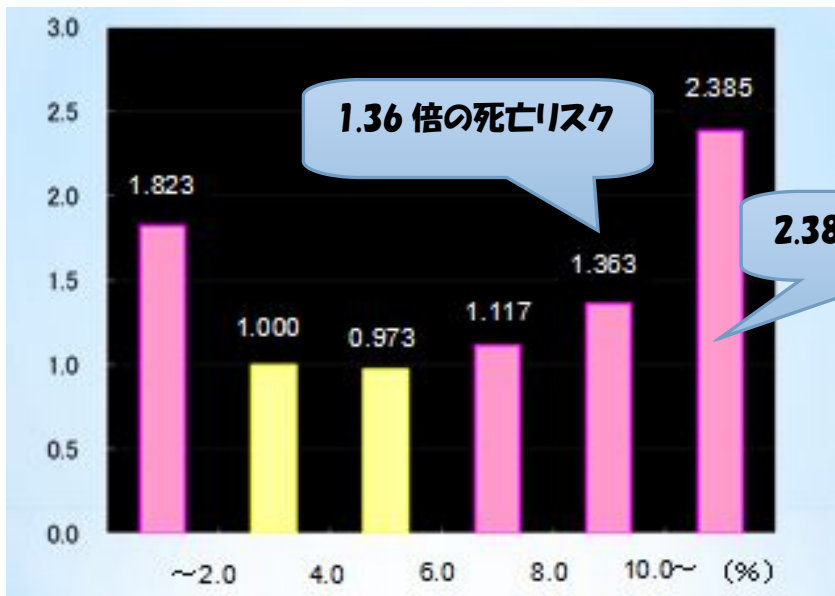
	理想増加率	理想増加量
中1日	3%まで	kg
中2日	5%まで	kg

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。そして**死亡リスク**も上がります！

## 体重増加と1年生存に与えるリスク



体重コントロールは  
重要です！

2.38 倍の死亡リスク



## ★増加を抑えるには水分、塩分管理

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！**

## 食事に含まれる塩分量の例と改善方法！！

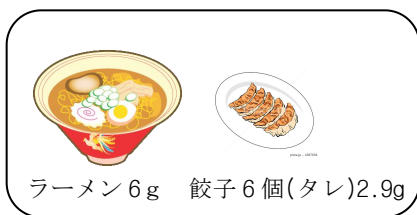


4.1g

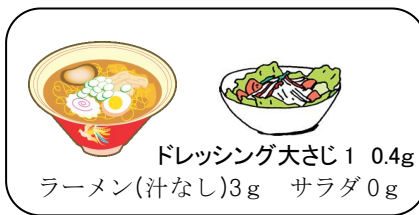


2.5g

ポイント①  
煮物より焼き物、  
炒めもの揚げ物  
の方が減塩でき  
ます。



8.9g



3.4g

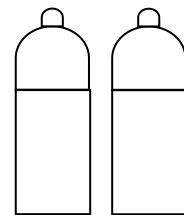
ポイント②  
麺類は汁は残しても  
1杯で1食以上の  
塩分になります。夕  
食など、他の食事で  
調整しましょう！

## ★1日に飲める水分量を把握していますか？

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。



## 減塩！チキンソテーの玉ねぎソース

### ●2人分材料●

鶏胸肉	160g
酒	大さじ1
キャベツ	100g
サラダ油	15g
たまねぎ	60g
★ つゆ	大さじ2
酢	小さじ1
レモン汁	小さじ1

### 栄養成分(1人分)

エネルギー	147kcal
たんぱく質	16.6g
カリウム	330mg
リン	155mg
塩分	0.6g

酸味を使って  
上手に減塩！



- ① 鶏肉はフォークで穴をあけ酒をふっておく。
- ② フライパンに油を熱し①を入れ焼く。
- ③ 玉ねぎはすりおろす。キャベツは千切りにして茹で、冷めたら絞る。
- ④ ②に★を加えてからめる。皿に盛り、キャベツを添えて出来上がり！