



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。外出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

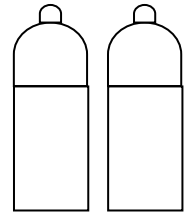
自宅でも測る習慣を！
体重増加は週平均
3.1%未満に抑えるよ
うにしましょう！

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、

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

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。



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 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
水分少なめ



栄養状態良好
体力や筋力がつく

×悪い例



1日お茶 1000ml
水分多め



栄養不良
ドライウエイトが減る
透析中がしんどい

～水分と塩分の関係～

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！**

こんな食べ方をしていませんか？食事に含まれる塩分量の例と改善

注意

梅干し 2.2g 干物 1.4g
ごはん 0g みそ汁 1.2g

4.8g

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

1.3g

1日の塩分量は6g
1食で2gまでが目安

ポイント①
梅干し、汁物は塩分大！

ラーメン 6g 餃子 6個(タレ) 2.9g

計 8.9g

ラーメン(汁なし) 3g サラダ 0g
ドレッシング 大さじ 1 0.4g

計 3.4g

ポイント②
麺類は汁を残しても1杯で1食分以上の塩分に。夕食などで必ず調整しましょう！

たくあん 1.3g 和え物 0.6g
ごはん 0g みそ汁 1.2g 煮魚 1.2g

計 4.3g

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

計 1.9g

ポイント③
調理法で減塩を！煮物より焼き物、炒めものの方がお勧め。



海鮮千千ミ ごま油の風味と具材の旨味で減塩！

●2人分材料●

玉ねぎ	40g	薄力粉	大さじ6
ニラ	20g	片栗粉	大さじ2
海鮮ミックス	50g★	鶏ガラスープ	小さじ1
ごま油	大さじ1.5	卵	1個
白ごま	適量	水	60ml



栄養成分(1人分)

エネルギー	286kcal
たんぱく質	9.5g
カリウム	191mg
リン	110mg
塩分	0.8g

- ① 玉ねぎは薄切り、ニラは3~4cmに切る。
- ② 海鮮は薄く切り、湯通ししておく。
- ③ ボールに★、薄力粉、片栗粉を混ぜ①②を加える。
- ④ フライパンにごま油を熱し③を焼く。皿に盛りごまをふる。