



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、体重が増えると思っていないませんか？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！

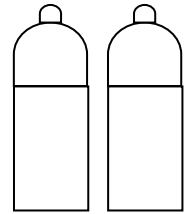


透析間の体重の増加が多くなると、身体の中の水分量が多くなり、心臓への負担が大きくなって**心不全**を起こしやすくなります。また、慢性的に続くと、**高血圧**の原因にもなります。

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。



1個 150gで
水分 120g



6個 100gで
水分 90g



1個 80gで
水分 60g

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策！

注意



計 4.8g



計 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！
汁物は具沢山で汁を少なめにしましょう。



計 9.9g



計 4.4g

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



計 4.3g



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。和え物はだしや香味野菜を効かせて減塩を。



スパニッシュオムレツ

●材料 2人分●

キャベツ	30g	★	塩	0.6
人参	20g		コンソメ	0.6
じゃがいも	50g		こしょう	少々
卵	2個		ケチャップ	適量
			油	適量

冷蔵庫にある野菜でOK♪
キャベツなどアブラナ科の野菜に含まれるイソチオシアネートはがん予防効果があると言われています



栄養成分(1人分)

エネルギー	214kcal
たんぱく質	7.0g
カリウム	250mg
リン	110mg
塩分	0.8g

- ① 人参、じゃがいも、キャベツは短冊切りにして茹でる。
- ② 溶いた卵に野菜と★を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 油をひいたフライパンに流し入れ両面を焼いたら完成。