



8月の栄養だよ!



今年も猛暑が続いていますね。夏は汗をかくからと気が緩みすぎ体重が増えすぎていませんか? 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。

★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

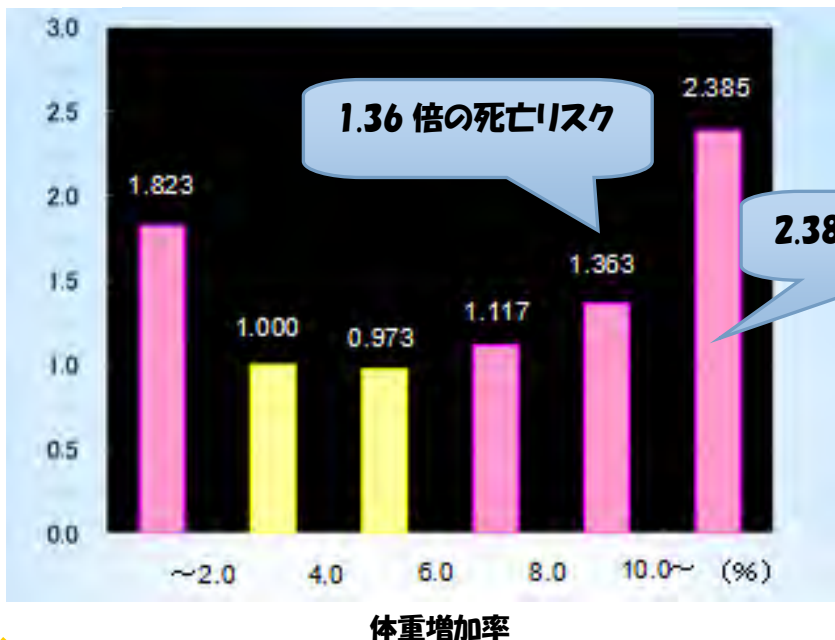
自宅でも測る習慣を!
体重増加は週平均
3.7%未満に抑えるよ
うにしましょう!



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

死亡リスク



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



2.8g

ポイント②
麺類は汁は残しても
塩分大。つけ麺など
の方が塩分は控え
め。



豆乳ごま担々つけ麺

●2人分材料●

中華麺	300g
ごま油	大さじ1
★しょうが	小さじ1/2
にんにく	"
豚ひき肉	80g
豆乳	200ml
☆酒	大さじ1/2
醤油	大さじ1
砂糖	小さじ1
すりごま	大さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1



栄養成分(1人分)

エネルギー	462kcal
たんぱく質	189.6g
カリウム	440mg
リン	177mg
塩分	2.2g

- ① 中華麺、青梗菜はゆでて冷水で冷やす。ねぎは千切りにする。
- ② フライパンにごま油をひき、すりおろした★を炒める。
- ③ ②に☆を加えて調味、加熱する。
- ④ ①を皿に盛り②をつけて食べる。

つけ麺の汁は残す
ようにしましょう

