

新しい一年を迎えました。今年も皆様と一緒に、栄養について考えていきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。冬場は、汗の量も減り体重管理が難しい季節です。今回は体重管理にかかせない減塩についてです。

## 《透析患者さんの塩分制限が必要な理由》

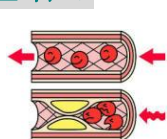
塩分の取りすぎは、のどが渇いて飲水量が多くなり、透析間の体重増加に繋がってしまいます。透析間の体重の過剰な増加は、高血圧症、呼吸困難、心不全、脳血管障害の原因となりとても危険です。

食事を抜いたり、ご飯を減らすと体重の増えが抑えられるように見えますが、栄養摂取不足により徐々に痩せ、栄養障害を招く危険性が高くなります。

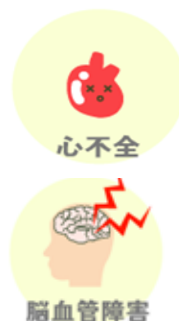
体重増加を抑えるには、まずは塩分摂取を控えて、喉の渇きを抑えましょう。

塩分の取り過ぎ⇒ 喉が渇く⇒ 水分摂取が増える⇒

体重増加⇒ 血圧が上がる⇒ 心臓への負担⇒ 心不全



脳血管障害（脳梗塞・脳出血）



**1日の塩分摂取目標量は6g以下です！**

※1食2g程度にしましょう。

◎減塩の簡単ポイント！ まずはここから始めてみましょう！

**1. 食塩量が多いものは、飲まない、食べない、使わない！**



① 汁物や麺類のスープは残しましょう。

汁物は塩分と水分がともに体重増加に繋がります。汁物は、1日1回に控え、具たくさんにして汁の量を半分にしましょう。麺類のスープは、必ず残しましょう。



味噌汁 1杯  
塩分 1.8g



具たくさん 汁 1/2量  
0.9g



麺にも塩分が入ってます。

うどん1杯  
塩分5g

② 漬物は食べない。 酢物やお浸し、サラダにしましょう。



梅干 1個  
塩分 2.0g



高菜漬 20g  
塩分 1.2g



たくあん 2枚  
塩分 1.0g



酢物小鉢 1皿  
塩分 0.4g



サラダ  
フレンチドレッシング  
大1杯 塩分 0.5g

③ 加工食品を使わない。新鮮な素材を使って料理する。

魚介類の塩蔵品、干物、佃煮、缶詰、ハム、ソーセージ、カマボコ、竹輪等の使用は控え、加工してない新鮮な素材を使って、調理しましょう。



塩鮭 1切  
塩分 2.2g



かまぼこ  
1cm2枚  
塩分 0.8g



ハム 2枚 30g  
塩分 0.8g

2. 主食は白いご飯しましょう！パンや麺類には添加物として塩分が入っています

白ご飯  
塩分 0g



うどん玉 1玉  
塩分 0.8g



食パン  
(6枚切1枚)  
塩分 0.8g

3. 調味量のかけ過ぎに注意しましょう。

塩分摂取量の半分以上は、調味量からとっています。「そのひとつり」の塩分量やドレッシングの栄養成分をチェックして、かけすぎに注意しましょう

「そのひとつり」の塩分量

ご飯にふりかけ(のりたま小さじ1杯)をひとつりすると…  
塩分 0.4g

とんかつソース(大さじ1杯)をひとつりすると…  
塩分 1.0g

焼き肉にタレをたっぷり(大さじ2杯)つけると…  
塩分 2.6g

冷奴に濃口醤油を(小さじ1/2杯)ひとつりすると…  
塩分 0.4g  
ポン酢に変えると…  
塩分 0.2g

サラダにマヨネーズ(小さじ1杯)をひとつりかけると…  
塩分 0.1g

水炊きにポン酢(大さじ2杯分)をつけると…  
塩分 2.8g

豚カツなどの揚げ物類や、刺身などは調味料を直接かけずに、小皿にとり、少しだけつけて食べるようにすると、かけるよりも塩分を減らす事が出来ます。たっぷりつけるとかえって塩分摂取量が多くなるので注意しましょう。

※醤油より、ケチャップ、マヨネーズを利用すると

塩分量が少なくなります。減塩商品や香辛料・辛味・酸味を使用する事も効果的です。

