



紫陽花の花が、雨に濡れてひととき鮮やかな季節です。栄養だより5月号では体重増加の危険性についてお伝えしました。今回は、減塩の方法についてです。塩分摂取を控える事で、喉の渴きを抑える事ができ、余分な水分をとらず透析間の体重の増加を抑える事ができます。

1日の塩分摂取目標量は6g以下です！

※1食は、2g程度にしましょう。

できることから始めて徐々に6gに近づけていきましょう！



◎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。汁物を毎食とっている方は、1日1回に控えるようにしましょう。又、汁物は味を薄くすると美味しくない

ので、具たくさんにして汁の量を半分にしましょう。

うどんやそば等の麺類のスープは、必ず残す様にしましょう。



味噌汁 1杯
塩分 1.8g



具たくさん 汁 1/2 量
0.9g



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 2g



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、瓶詰、缶詰、ハム、ベーコン、ソーセージ、カマボコ、竹輪などには重量の1~2%ないしはそれ以上の食塩が入っていると思った方が良いでしょう。

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 2.2 g

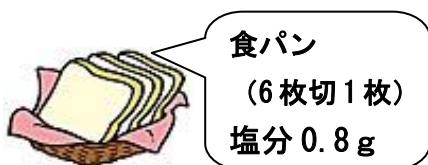


さつま揚げ1ヶ
塩分 0.8 g



ハム2枚
塩分 0.8 g

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



食パン
(6枚切1枚)
塩分 0.8 g



うどん玉1玉
塩分 0.8 g



白ご飯
塩分 0 g

3. 調味料は料理にかけずに小皿に取り分けましょう。

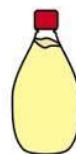
豚カツなどの揚げ物類や、刺身などは調味料を直接かけずに、少しだけつけて食べるようにすると、かけるより約0.3g塩分を減らす事が出来ます。

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。



参考) 調味料の塩分量(塩 1 g に相当する量)

濃口醤油	6 g (小さじ1)	マヨネーズ	40 g (大さじ3)
味噌	8 g (小さじ1.5)	ケチャップ	30 g (大さじ2)
減塩しょうゆ	12 g (小さじ2)	中濃ソース	10 g (小さじ2)



※ 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。減塩商品を使用する事も効果的です。

次回は、減塩食の調理ポイントについてお伝えいたします！

