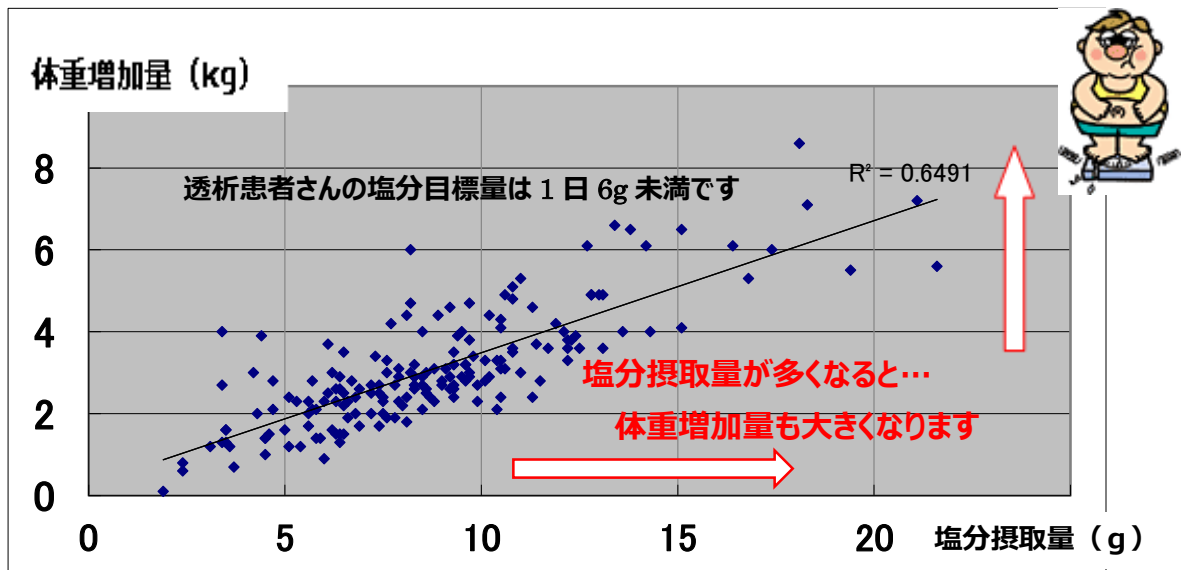




落ち葉が風に舞う頃となりました。朝夕の冷え込みにより、体調を壊しやすい時期ですので、体調管理をしっかりしましょう。また、夏よりも寒い時期の方が、体重管理が難しい方も多いようです。今回は、寒い季節の**体重管理**の方法について考えてみましょう。

下のグラフは、当院の外来透析患者さんの塩分摂取量と透析2日空の体重増加量との関係を示したものです。横軸が塩分摂取量で縦軸が体重増加量を示しています。

※塩分と体重増加量の関係 → 体重増加量は、塩分摂取量に比例している



透析間の体重増加量を抑える秘訣は、まずは**塩分を減らす事**です！
減塩を行う事で、喉の渇きを防いで水分を取りすぎないようになります。

☆**減塩のポイント！ 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。
- ② 塩蔵品（漬物・塩鯖等）や加工品（ハム・かまぼこ等）は控える。
- ③ 主食は、白ご飯にしましょう。パンやうどんには、塩分が入っています。
- ④ 調味料は、かけずに小皿にとり、少しだけつけて食べるようにしましょう。
- ⑤ 減塩調味料や塩分の低いマヨネーズやケチャップ、香辛料（カレー粉・こしょう）薬味（しょうが・にんにく・ネギ）酸味（酢・柑橘類）等を利用しましょう。



寒い季節に定番の鍋料理は、塩分と水分、カリウムが多く注意が必要です。

☆鍋料理を食べる時のポイント

- 水分が多い鍋料理は、透析の間隔が短い日(中 1 日など) に食べましょう。
水分が多い料理を食べる時は、他の 2 食で塩分と水分を控えるよう調整しましょう。
- 白菜やキャベツ等の野菜類は、1回150g程度までにとどめましょう。
食べる分だけ別皿に取り分けると、食べすぎを防ぐことができます。



- 鍋物の汁気は切り、煮汁は飲まないようにしましょう。
煮汁にはカリウム・水分・塩分を多く含むので、しめの雑炊や麺類は控えましょう。

- 「おでん」は、ちくわ、さつま揚げなどの加工品に一個0.6～1.5gの塩分があり、リンも多く含まれています。
大根や牛すじ、卵、こんにゃく等を加え練り製品に偏らないようにしましょう。
具材を下ゆでする事で、カリウムやリン、塩分を少し減らす事ができます。



- 市販の鍋用スープは、一人前の塩分量が約3～5gと多く、煮込んでいっているうちに具材の塩分量も多くなってしまいます。
市販のスープを利用する場合は、裏面の成分表示の塩分量を確認して選ぶようにしましょう。
全量使わず残す等工夫しましょう。



塩分 3.9g
(1ヶ23g)



塩分 3.1g
(100ml)

- キムチ鍋やみそ鍋などの濃い味付けで煮込む鍋料理よりも水炊きやしゃぶしゃぶのように後から味付けする鍋の方が、塩分の調整が出来ておすすめです。

市販のスープではなく、昆布やかつおなどの天然のだしを取って、肉や魚・野菜等複数の素材を入れて鍋を作ると、うま味の相乗効果で塩分が少なくてもおいしく感じられます。



薬味に、もみじおろし、あさつき、ゆず、かぼす、ねぎや大根おろし、七味など加える事で薄味でもおいしくいただけます。



減塩鍋レシピ 裏へつづく→

減塩鍋レシピ

【簡単蒸し鍋】

水分を控えたい時は蒸し鍋がおすすめ！



(材料) 1人分



豚薄切肉	60g
白菜 (又はキャベツ)	60g
もやし	50g
玉葱	30g
しめじ	30g
酒	大さじ 2

つけたれ

ぼん酢	大 1.5 杯
ゴマ油	小 1/2

～お好みの薬味～

一味唐辛子、ショウガ、人文字
大根おろし ゴマ等



(作り方)

- ① 白菜は、芯の部分は包丁を斜めに入れて切り、葉も大きめに切る。
- ② もやしは水にさらし、ざるにあげる。
- ③ 玉葱は薄切りにする。
- ④ しめじは石づきを取ってほぐす。
- ⑤ 鍋に白菜の芯ともやしを入れて、豚肉を広げて乗せる。
玉葱・しめじ並べて、白菜の葉の上の部分に乗せて、酒を振りかけて蓋をし、弱火で 10～15 分蒸す。
- ⑥ 小皿につけたれと薬味を入れて頂く。

つけダレはしっかりと計量して使いましょう。薬味やレモン果汁等を併用する事で、香りと風味が増して、塩分をおさえることができます。
(ぼん酢大さじ 1 杯 = 塩分 1.3g)



つけだれアレンジ

レモン風味



ぼん酢	大さじ 1
レモン果汁	大さじ 1/2
唐辛子	適宜

ごま風味

ぼん酢	大さじ 1
レモン果汁	大さじ 1/2
練りゴマ	小さじ 1

(栄養価 1人分)

エネルギー	: 255kcal
カリウム	: 549mg
たんぱく質	: 15.0g
塩分	: 1.4g

【つみれ鍋】

青しそ香る鶏団子鍋

煮汁は飲まないようにしましょう！

(材料) 2人分

鍋つゆ



かつお昆布だし

昆布 5×5cm 水 400ml

鰹節 15g

酒 大 1/2 みりん 大 1

しょうゆ 大 1

つみれ

鶏挽肉 130g

みりん 小 1/2 醤油 小 1

片栗粉 大 1 酒 小 1/4

しょうが汁 小 1/4

大葉 (みじん) 4枚

ねぎ 1/2 本

えのき 1/2 束

ごぼう 1/2 本

ゆずの皮 適宜



(作り方)



① かつお昆布だしを作る。

鍋に昆布と水を入れしばらくおき、中火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、鰹節を加えて火を消し、鰹節が沈んだらこし器でこす。

② つみれを作る。

A 材料を全てボウルに入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせます。

③ ごぼうは皮を包丁の背でこそぎ落とし、ささがきにして水に浸け水気を切ります。

④ えのきは石づきを取ってほぐす。

⑤ 長ねぎは 1cm 幅に斜め切りにします。

⑥ 鍋に鍋つゆと③のゴボウ入れて、ひと煮立ちさせて、②をスプーンで一口大に丸めながらすくって落としていきます。アクがでたらすくい取ります。

⑦ ねぎ、えのきを加え、蓋をしたら中火で煮立たせ、火が通ったら、ゆずの皮を散らします。

(栄養価 1人分)

エネルギー： 192 kcal

カリウム： 402 mg

たんぱく質： 16.1 g

塩分： 1.6 g

鍋つゆに味付けせずに、ぽん酢等お好みのタレにつけて食べても美味しいです。