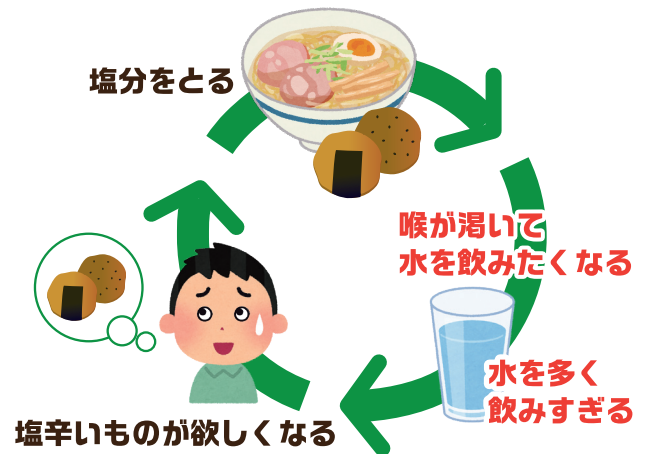


塩分と水分の関係について

ホロニクスグループ 栄養管理部

透析間の体重増加をコントロールするためには、水分の管理が大切ですが、同時に、塩分の管理も大切です。塩分の多い食事をすると一時的に体の中のナトリウム濃度が上がります。そうすると、体は正常な濃度を保つように働くため水分を過剰に摂ってしまいます。(食塩を1g摂取した場合、濃度を正常に戻すには122mlの水が必要です。)

その結果透析間の体重増加が多くなってしまいます。



透析間の体重増加が多くなると…

- ・ 肺や心臓に水が溜まり、肺水腫や心不全を起こす
- ・ 高血圧が続くことによって、心筋梗塞や脳卒中の発生リスクが高まる



透析患者さんの1日の食塩摂取の目標量は6g未満です。
減塩のコツを再確認しましょう！

減塩のポイント

- だしを利かす、胡椒や七味等香辛料、生姜やしそ、にんにくなどの香味野菜を使用して風味を出し、調味料の使用量を少なく抑える。
- 煮物に偏らない様に、適宜和え物や炒め物、揚げ物などをバランスよく組み合わせる。
- 丼やカレー、寿司などの味付けごはん類、麺類、粉物(お好み焼きなど)、汁物などは、塩分の多い料理です。摂取頻度が多くならないようにしましょう。





🍲 透析食レシピ紹介

「焼きうどん」

麺類は塩分、水分共に多くなりやすいメニューですが、食べる頻度や調理工夫で上手にコントロールしましょう。麺類の中でも焼きうどんは、炒め調理のため、塩分、水分共に少なく抑えることができます。

材料 (2人分)

うどん(ゆで)	……2玉(400g)
豚ばら肉	……………100g
もやし	……………100g
たまねぎ	……………60g
キャベツ	……………60g
アスパラガス	……………40g
にんじん	……………20g
油	……………大さじ2(24g)
酒	……………大さじ2(30g)
オイスターソース	…大さじ1(18g)
天かす	……………5g

作り方

- ①にんじん、たまねぎは皮をむき、にんじんは短冊切り、たまねぎは楕形に切る。
アスパラガスは軸を落とし斜め切り、キャベツは食べやすい大きさ(3cm角)に切る。
- ②①の野菜ともやしを30分以上水にさらし、水気を切っておく。
- ③豚ばら肉は一口大に切っておく。
- ④うどんは袋のまま電子レンジ500Wで30秒程度加熱する。
- ⑤フライパンに油を熱し、豚ばら肉を入れて炒める。
- ⑥豚ばら肉に火が通ったら、②の野菜を入れて炒める。
- ⑦うどんをほぐして入れ、酒を加え、全体が絡むように炒める。
- ⑧天かすを入れ、オイスターソースで味付けする。
器に盛り付けて完成。

1人分のエネルギー：585kcal ※野菜全て「生」で算出
栄養素 たんぱく質：15.3g、脂質：31.4g、リン：165mg、カリウム：390mg、食塩相当量：1.7g