

塩分について

ホロニクスグループ 栄養管理部



透析患者さんの食塩摂取目標は、1日 6g 未満です

どうして塩分の制限が必要なのか、減塩効果とは…

塩分を摂り過ぎると、一時的に体のナトリウム濃度が高くなり、それを元に戻すために、水が飲みたくなります。その時過剰に水分を摂ると、透析間の体重増加が多くなり、除水量が増えたり、透析中の血圧低下を引き起こすリスクとなります。さらに、肺水腫や心不全、高血圧が持続することによる心筋梗塞や脳卒中の発生リスクが高まってしまいます。これらを防ぐために、塩分と水分の管理をする必要があります。



調味料を利用する際の減塩のポイント

①酸味のあるものや香辛料、香味野菜などを利用し、使用する調味料を減らしましょう。

(例：レモン、生姜など)



②減塩の調味料を利用するのもいいでしょう。

ただし、減塩品であっても、使用量が増えないように注意しましょう。



③しょうゆなどの調味料はかけるよりも、小皿にとって、付けると良いでしょう。また、スプレー式のしょうゆ入れなどを利用すれば、使用量を減らすことができます。

(最近では 100 円ショップなどでも、スプレー式の醤油入れが販売されています。)

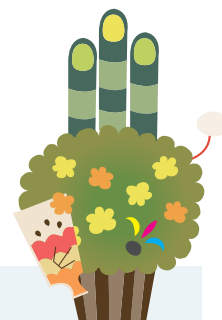




透析食レシピ紹介

豆腐バーグ

ポン酢しょうゆを使用し、さっぱりした味わいに。
減塩効果もあります。



材料(1人分)

木綿豆腐	75g
豚ひき肉	50g
玉ねぎ	50g
小麦粉	大さじ1(9g)
黒コショウ	少々
油	小さじ1(4g)
ポン酢しょうゆ	...小さじ1(6g)
青ねぎ(小口切り)	2g

作り方

- ①豆腐は、キッチンペーパーなどに包んで耐熱皿に乗せ、電子レンジ 500W で1分30秒程度加熱し、粗熱をとる。(水切り)
- ②玉ねぎをみじん切りにし水にさらしておく。
- ③豚ひき肉、①、水気を絞った②をボールに入れ、小麦粉と黒コショウを入れよく混ぜる。
- ④③を2等分し、小判型に整える。
- ⑤フライパンに油を引き、中火で焼く。
- ⑥焼き色がついたらひっくり返し、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑦火が通ったら、皿に盛り青ねぎ、ポン酢しょうゆをかけ完成。

1人分の 栄 養 素

エネルギー：259kcal、たんぱく質：15.1g、脂質：16g、炭水化物：11.8g、リン：163mg、
カリウム：326mg、食塩相当量：0.5g ※玉ねぎは水さらしにて計算しています。