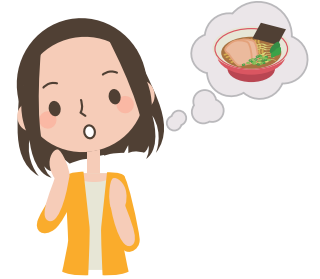


食事に含まれる水分量

ホロニクスグループ 栄養管理部

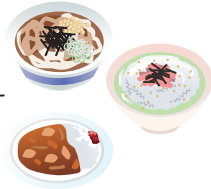
透析患者さんの食事療法の1つに水分制限があります。

水分は飲み物だけでなく、食べ物の中にも含まれているため注意が必要です。



水分を多く含む料理

- ・うどんなどの麺類
- ・おかゆ、雑炊、お茶漬け
- ・カレー、シチュー



- ・あんかけ料理（八宝菜など）
- ・鍋物
- ・みそ汁、スープ



●水分を多く含む料理を知っておくことで毎日の献立選択に役立ちます。

食事からの水分量を調整するためのポイント

①食べる量や頻度に注意する

水分を多く含む料理は、日頃からなるべく控えることが望ましいです。
体重増加が気になる時や透析間が2日空く時は、特に注意しましょう。

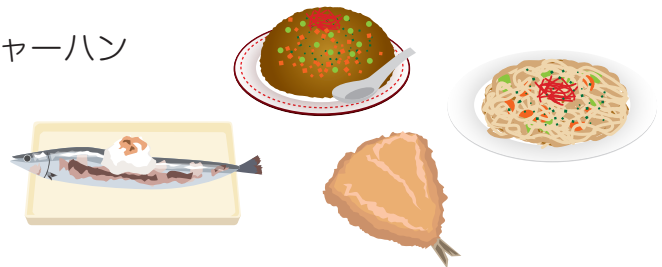
②調理方法を工夫する

【茹でる、蒸す、煮る】料理を【揚げる、炒める、焼く】料理へ置き換えることで、水分量を抑えることができます。

例) ・カレー → ドライカレーやカレーチャーハン

・かけうどん → 焼きうどん

・煮魚 → 焼き魚やフライ



③食べ方を工夫する

- ・麺類を食べるときは汁を残す。
- ・主食は麺類より、ごはんやパンを選ぶようにする。
- ・味噌汁やスープは具たくさんにし、汁の量を減らす。
- ・鍋物はあらかじめ食べる分だけ器に取り分けておくことで、食べ過ぎを防ぐことができます。また汁の摂取も控えましょう。



🍲 透析食レシピ紹介

ブロッコリーとコーンのカレーマリネ

カレーの風味と酢の酸味を活かすことでおいしく減塩することができます

作り方

材料 (2人分)

ブロッコリー ……………120g
コーン缶 ……………60g
酢 ……………15g (大さじ1)
カレー粉 ……………1g (小さじ1/2)
砂糖 ……………3g (小さじ1)
オリーブオイル ……4g (小さじ1)

- ①ブロッコリーは小房に分けて茹でる。その後、ザルにあげ 水気をきっておく。
- ②コーン缶は汁気をきっておく。
- ③ボウルに酢、カレー粉、砂糖、オリーブオイルを入れ混ぜる。
- ④③に①と②を入れ混ぜ合わせ、ラップをして冷蔵庫で 10 分程度冷やす。
- ⑤器に盛りつける。



1 個分の栄養素

エネルギー：73kcal たんぱく質 4g 脂質 2.6g 炭水化物 11.3g カリウム 320mg リン 80mg 食塩相当量 0.2g
カリウムは「生」の値で算出しています

コツ・ポイント

少ない調味料で簡単に調理ができます。
夏場、食欲がない時でも食べやすいレシピです。

