



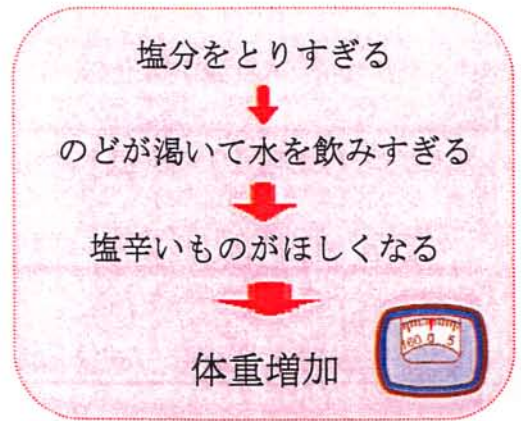
11月の栄養だより

2008.11.1

「食欲の秋」本番の今、お鍋のおいしい季節がやってきました☆

そこで今回は冬に向けて日頃の体重管理の参考になればと思い、水分と塩分について紹介します。

☆水分と塩分の関係



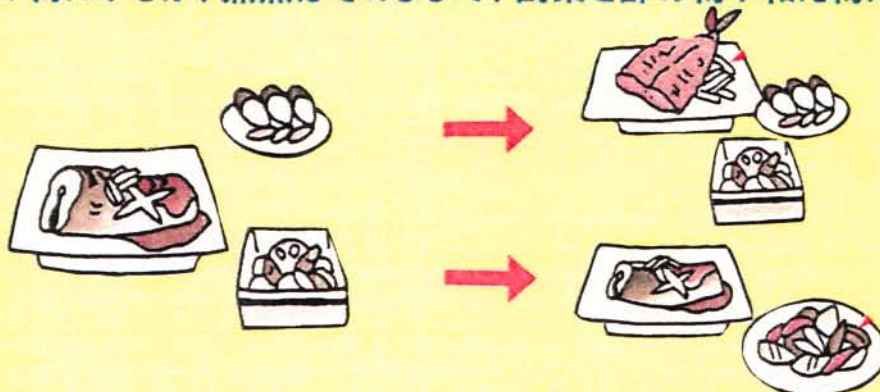
水分や塩分の過剰摂取は体重増加や透析中の嘔気、低血圧や心臓への負担などの合併症に関わります。

1日に摂取してよい水分量は、尿量・季節・発汗量・運動量などにより異なりますが、飲水は「**自分の尿量+500~600ml**」が目安です。

☆減塩調理法☆

・調理法、味付けの工夫

●煮魚→揚げ物にするか、煮魚はそのまま、副菜を酢の物や和え物に変更



●肉じゃが→肉は炒め、材料を下茹でしてから煮汁をからめるように煮る(具材の中までしっかりしみ込まない程度の調味料で味をつけることができる。)



