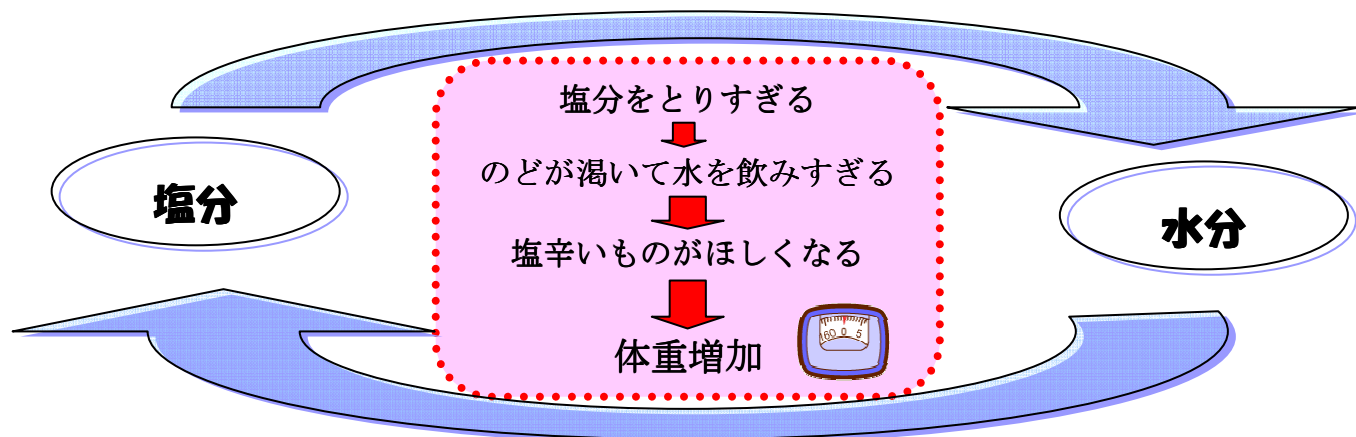


11月の栄養だより

2009.11.01

先月の腎臓病教室(減塩の達人)はいかがでしたか？**体重が増えるからといって食事を抜くのではなく3食きちんと食べ**、患者さん同士、知恵をしぼり合ってみんなで減塩の達人を目指しましょう！そこで今回は、腎臓病教室に参加できなかった方のために塩分と水分の関係についてもう一度説明します☆

水分・塩分の悪循環



水分や塩分の取り過ぎは、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大変危険です。

◇減塩達成度チェック(当てはまるものにチェックしてみましょう)

- 漬物、佃煮は食べない
- 食べ物にしょうゆやソースはかけない
- めん類やみそ汁の汁は残す
- 1食のおかずの品数は3品以下である
- 調味料に減塩商品を使っている
- 外食はほとんどしない(月1回程度)
- 惣菜・スナック菓子は食べない
- 練り製品(かまぼこ、さつま揚げ)や加工食品(ハム、ソーセージ)はほとんど使わない
- 魚は、干物・加工品(塩鮭など)ではなく生のものを買う
- だしの素(ほんだし、シマヤだしの素)は使わない
- 買物をするときは栄養成分表示を見て、塩分の少ないものを選ぶ
- 自分で一日にどのくらい塩分をとっているか計算できる

当てはまるものが…

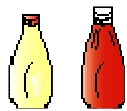
1~4個→減塩初級

5~7個→減塩中級

8個以上→減塩上級



※チェック項目に多く当てはまるほど、減塩が実行できています。



調味料の塩分量はご存知ですか？



調味料類の塩分1gのめやす

| | |
|---------|----------|
| 食塩 | 小さじ1/5 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| 減塩しょうゆ | 小さじ2 |
| ウスターソース | 小さじ2 |
| 和風だし | 小さじ1/2 |
| みそ | 小さじ1と1/3 |
| ケチャップ | 大さじ2 |
| マヨネーズ | 大さじ3 |

有効な減塩目標量は **1日 6g 以下** です。

私たち日本人の塩分摂取量 (11 - 12g) から考えると、その約 1/2 以下にしなければなりません。塩分の少ない調味料を知り、**酸味や香辛料のしっかり効いたたんぱく質**を摂るようにしましょう！！

※塩分の少ないケチャップやマヨネーズを上手に利用しましょう。

ここで一問減塩クイズ★

減塩達人への道(スーパーでお買物編)

調味料コーナー

①



②



③



④



(大さじ1杯あたり)

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳

栄養士から最後にメッセージ★

さいきじんクリニックでは **4人に一人の患者様に欠食**が見られます。欠食は**体のリズムを乱す**だけでなく、**たんぱく質不足**も招きます。透析中、片手でも簡単に食べられるもの(おにぎり・パンなど)を持ってきて皆さんで欠食をなくしていきませんか?? **冷蔵庫や電子レンジも準備万端★**

栄養士からはこんなものがおすすめ!!

手作りおにぎり



カロリーメイト



バランスオン

