



3月の栄養だよ



3月になると少しずつですが春の訪れを感じます。外出して食事をする機会もあるかもしれませんが、しっかり食べることは大切ですが、体重が増えると思いませんか？体重管理のポイントは塩分、水分です。今回は水分と塩分について紹介します。

★水分のとり方・塩分のとり方、意識していますか？

あなたの週平均体重増加率・・・ %



	理想増加率	理想増加量
中1日	3%まで	kg
中2日	5%まで	kg

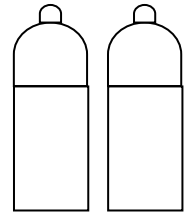
自宅でも測る習慣を！

透析間の体重の増加が多くなると、身体の中の水分量が多くなり、心臓への負担が大きくなって心不全を起こしやすくなります。また、慢性的に続くと、高血圧の原因にもなります。

あなたの1日の目安の水分量は、

$$DW \text{ kg} \times 15\text{ml} = \text{ ml}$$

一日に飲める量の水をペットボトルに入れ、そこからの飲むようにしましょう。



★水分の多い食品を食べるときは、1日の水分量から差し引きましょう！



いちご6個 100gで
水分 90g



ヨーグルト1個 80gで
水分 60g



茶碗蒸し1個 150gで
水分 120g

★同じ体重増加でもこんなに影響が違います！

○良い例

1日お茶 500ml
水分少なめ



栄養状態良好
体力や筋力がつく

×悪い例

1日お茶 1000ml
水分多め



栄養不良
ドライウエイトが減る
透析中がしんどい

★水分と塩分の関係

水分と塩分は切っても切れない関係です。1gの塩分をとると、100gの水分が体に入ります。つまり、**塩分を控えれば、自然と水分による体重増加を抑えることができます！**

★こんな食べ方をしていませんか？食事に含まれる塩分量の例と改善策



4.8g

朝食



1.3g

1日の塩分量は6g
1食で2gまでが目安

ポイント①

梅干し、汁物は塩分大！



計 8.9g

昼食



計 3.4g

ポイント②

麺類は汁を残しても1杯で1食分以上の塩分に。夕食などで必ず調整しましょう！



計 4.3g

夕食



計 1.9g

ポイント③

調理法で減塩を！煮物より焼く、炒める方がお勧め。



スパニッシュオムレツ



●材料 3人分●

春キャベツ	40g	}	塩	0.6
人参	30g★		コンソメ	0.6
じゃがいも	60g		こしょう	少々
卵	3個		豆乳	大さじ2
新玉ねぎ	1/4個		油	適量
ケチャップ	適量			

① 人参、キャベツは粗みじん切り、じゃが芋は5mmのいちょう切り。

② 熱したフライパンに油をしき①を炒める。

③ 溶いた卵に②と★を入れて混ぜ合わせる。

④ 油をひいたフライパンに流し入れ両面を焼いたら完成。

エネルギー190kcal 蛋白質 8.1g

カリウム 280mg リン 122mg 塩分 0.6g