

たまざくら

日ごとに冷気加わり暮れ行く秋を感じる今日この頃、いかがお過ごしでしょうか？
 今回のテーマは、皆さんにおなじみの「水分管理のコツ」についてです。
 一日の飲水量の目安「一日の尿量 + 500 ml (汗の量で調整)」
 とされています。

< どうして塩分を控えるの? >

透析間の体重の増えを少なくするために、水分だけを意識して制限するのは大変です。

そもそも「のどの渇き」が起こるのは「塩分を取った時」がダントツです。実は人間の体液は0.9%の食塩水なのです。ナトリウムが体に入ってくると、人間の体は塩分濃度を一定に保とうと水分を欲しがります。これが「のどが渇く」という事です。一般的に1kgの体重増加がある場合、8gの塩分摂取をしたということになります。なので、塩分摂取量を控えると体重増加は抑えやすくなります。 (※ 1日の塩分摂取量の目安は6gとされています。)

ナトリウムの豆ちしき

塩分のお話の続きですが、食品にはナトリウム (Na) として表示されている事が多いです。これを食塩量に換算するには次の計算で出ます。

$\text{ナトリウム (mg)} \times 0.0025 = \text{食塩 (g)}$ さっそく電卓をたたいてみましょう!

実はナトリウムは意外なものにも入っています。中には保存料として使われている塩辛くない Na もあるのです。

(例) : ビール  , 化学調味料  , ベーキングパウダー  , 加工肉 



みんながやってる

みんな工夫

水分量を減らすために

塩分量を減らすために

- 食事はなるべく固形のもの
- 水を飲むのではなく米をなめる
- 水を飲みたくなった時にガムを噛む
- 水を飲む際に小さい計量カップを使う
- 冷たい物よりも熱い物を飲む
- みそ汁は具を多くし、汁は少なめにする
- 野菜は茹でてあと絞る
- 1日の飲水量を決め、500mlのペットボトルに入れて管理する
- 塩やしょう油を抑えて酢や香辛料を使う
- 和食は塩分が多いので、洋食も取り入れる
- しょう油やタレはかけるのではなくつける様にする
- 減塩調味料を使う
- 塩分ゼロのうどんなどを用いる
- 一滴ずつしか出ない(又はスプレー状に出る)しょう油差しを使用する

Pick UP FOOD

プラスして食べよう!!
食パン6枚切りを食べる場合

- ① ジャム, マーガリン, マヨネーズ + サラダ
 - ② たまご料理 + くだもの缶詰
 - ③ 野菜炊め + フレンチトースト or シュガートースト
 - ④ サンドイッチ + サラダ
- など様々です😊ためしてみてください!



バランスの良い食事を心がけ、しっかりエネルギー補給