

## 第1回目の座談会

「塩分制限の方法」について、患者様同士の対話を中心とした会です。

まず初めに、患者様を代表してご家族の方から日頃の工夫やポイントをお話いただきました。

～塩分を減らす工夫～

- ①飲み物は、食事の時に150ccのお茶を飲み、残ったらそれで薬を飲む。(その他は水)
- ②みそ汁は週に1回に決め、野菜料理の1品(汁はなく、薄いみそ味の野菜料理)としている。
- ③外食は必ずメニューに記載されている塩分量を確認して、少ない物を選ぶ。
- ④調味料をつけて食べる場合は、必ず小皿に出して少しつけている。

～その他の工夫～

- ①栄養がかたより防止のため、同じものは2回以上食べない。  
野菜のおかずを4種類くらい用意して、大きめの皿に彩りよく少量ずつ盛り付ける。
- ②肉や魚は、多いと思ったら食べる前に分けておき翌日の朝食のおかずとしている。
- ③クリニック待合室のパンフレットなどを持ち帰り、理解して実行する。
- ④規則正しい生活をし、日々運動(散歩)をしている。
- ⑤検査結果を見て、食事内容を検討する。



このようなお話がありました。

それ以外に、他の患者様からは

- ・調味料は、使い過ぎないように小さなパックに分けてあるもの利用し、外食用に持ち歩く。
- ・野菜などをマリネ(酢漬け)しておき、魚などにのせて食べる。
- ・煮物は、調味料を調味料も全て飲んでも大丈夫なように少量入れて前日に作る。
- ・1食の食塩量が多くなった場合、次の食事で極力減らすようにしている。
- ・カレーはルーを少なくして、ご飯と具を食べるようにしている。
- ・調味料を減らしていたら塩やしょう油を使わなくても食べられるようになった。

「薄味」の料理も食べ過ぎていると、結果として色々な調味料に含まれる塩分を多く食べている可能性があります。

どのような食べ物をどれくらいの量にするのかが「塩分を控える」ことに

つながります。体重管理が良い患者様は、1つ1つの工夫が良い結果につながっているようです。