

2014.2.22 栄養公開講座報告

体重増加と塩分 ～見える塩と見えない塩～

透析間の体重増加の原因に食塩摂取量があります。

血液中の塩分濃度は一定で、食塩を多くとればそれだけ水で薄めなければなりません。

食塩の摂取量は1日6g以下です。

6gの食塩を薄めるのに750mlの水が必要。

中1日(食事にとすると6食)で1.5kg(1500ml)の増加量であれば6食で12gの食塩摂取量になります。(増加量3kg → 6食で24gの塩)

食塩の量で必要な水の量が変わる



同じ濃さ(濃度)にするには
水が2倍必要

体内(血中)の食塩濃度は常に一定範囲に保たれている

【見える塩 …意識しやすい塩・調味料】

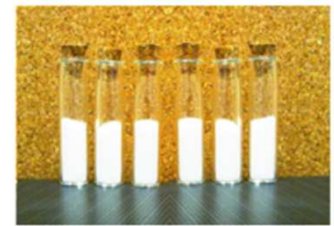
食塩は1日6g。それを調味料だけでとる場合、下図のようになります。

1日6g以下を調味料になおすと

()内は食塩量



合計5.9gの食塩



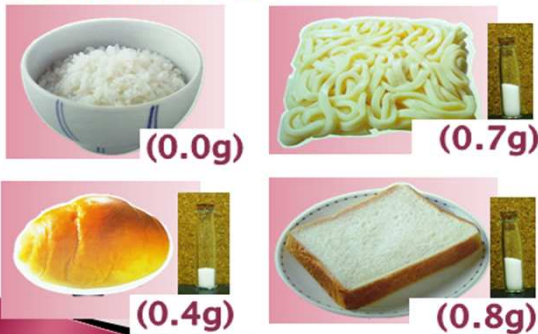
1日6g以下



1本=塩1g

【見えない塩 …食べ物に含まれる食塩量を実際の塩に置き換える】

主食はどれにする？



主食は種類によって食塩量が変わります。

それを考えて、うどんやパンの時はおかずの味付けを薄めにします。

惣菜パンはより一層おかずに注意。





揚げ物のお惣菜の中では、豚カツは塩分が少な目です。
ソースを小皿に出して、つけながら食べてください。

ラーメンはスープを残せば安心？
スープを飲まなくても、チャーシューやメンマ、めんがスープを吸うなどで約3gの食塩になります。



甘塩鮭は干物と同じだけ塩分があります。



※各図内(g)は食塩含有量を示します

【塩分が多い物は食べられない…？】

塩分が多い物が食べたい時は、工夫が必要です。

例えば、甘塩鮭を食べる時は塩分がなくても食べやすいカレー風味の野菜炒めと組み合わせる。などひと工夫しましょう。

**お惣菜の利用や外食も私たちの日常にある食生活です。
食べたいものがあればこそ、一工夫をしましょう。**