

2016.3.12 栄養公開講座報告

食塩と食事の量

食塩を摂ると水分を欲するのはとても自然なことです。透析間の体重増加や浮腫みは食塩の摂り過ぎが主な原因です。水分制限だけでは苦痛を伴うだけですので、まずは食塩をいかに減らすかが重要となります。

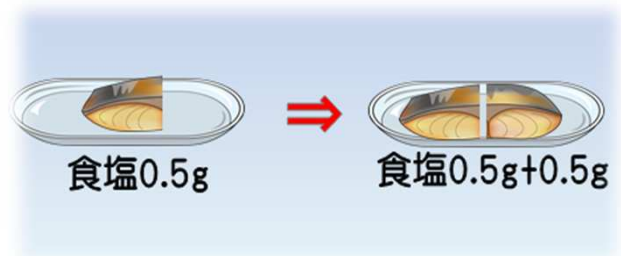
食塩を減らすと当然味が薄くなります。薄味は徐々に慣れていく必要がありますが、急激に味を薄くすると食欲が低下し、食事量が減ることもあります。

腎臓疾患のある方は、エネルギーを十分にとることも必要なため食欲低下せず食塩を減らす方法をご提案します。

食事を増やすと塩分が増える？

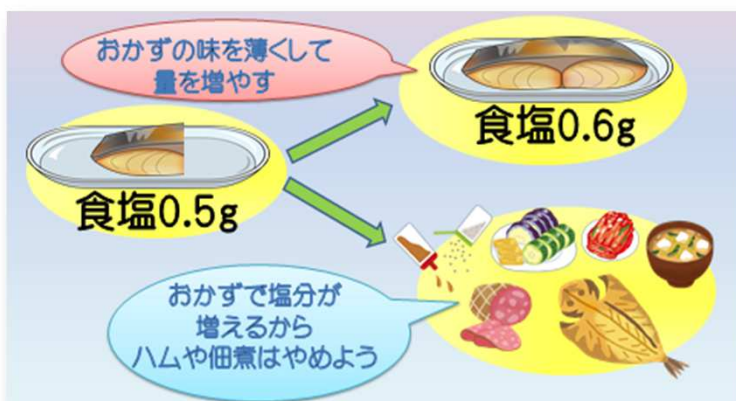
右図のようにおかずが2倍の量になれば塩分も2倍になります。

体重の増加・浮腫みを避けるために減らしたいものは食塩ですが、味付けを変えずに量を増やすと塩分も一緒に増え体重増加・浮腫みの原因となります。



これを防ぐには、次の3つの方法を取り入れましょう。

- ①ふやすおかずの味を控える
- ②一緒に食べるもの・その日に食べる料理の味を控える
- ③ハムやさつま揚げなどの練り物・干物や漬物・佃煮を控える



①～③のいずれかを組み合わせることで、より効果もあり体重増加・浮腫みを防止する可能性は高くなります。

漬物や干物がないと食欲が出ない、食べられないという方もいます。

たくあん3切れの食塩は約0.8g。これはしょう油小さじ1杯と同じ食塩量です。1食の目標食塩量(2g)のおよそ半分を摂ることになります。1日のどこかでたくあんの分の食塩を減らすようにすれば食べることは可能になります。

塩分が多いのはどちらでしょう？

右図のいずれも塩分には十分配慮している朝の定番食です。

それぞれの食塩量は

パンメニュー 食塩2.5g

ご飯メニュー 食塩2.2g

1食分の食塩は少し多めです。

この食事をちょっとした工夫で食塩を控えたものに変えていきます。



- バタートースト1枚
- ハムエッグ(ハム1枚) 味付けなし
- サラダドレッシング (ドレッシング大さじ1)
- 粉末コーンスープ (1/2人前)

- ご飯
- インスタント味噌汁 (1/2人前)
- 煮物 (しょう油小さじ1/2)
- 味付け海苔(5枚)
- あじ干物 1/2枚



①スープ → ミルクティーやカフェオレ
②ドレッシング → 1/2にする または マヨネーズにする

①あじ干物 → 生のあじ
②味噌汁 → お茶

①1.8g ②2.3g

①1.8g ②1.2g

①にするとどちらも食塩は1.8g

②ではパンメニューで2.3g

ご飯メニューで1.2g になります。

3つ目の提案は、他の食事で塩分を減らします。

少し選び方を変えるだけで食塩は減らすことが可能です。また、コーンスープべったら漬けのように甘みを感じるものでも塩分は多いのでご注意ください。

上手な食塩制限

- ①下味をつけない
- ②だし・料理酒・みりんは食塩無添加を選ぶ(スーパーで購入可能)
- ③手作り調味料で食塩0料理・だし割しょう油で塩分控えめ



ほうれん草やパスタを茹でる時の塩、焼き魚を焼く前の下味をやめて最後に料理の表面に味を付けるようにします。

キュウリの塩もみは薄く切ったキュウリを熱湯にくぐらせて代用します。

すし酢やドレッシングは、手作りにして食塩ゼロの調味料にしましょう。

だし割しょう油は市販品もありますが、だし汁としょう油を同量に入れて一度沸騰させます。冷蔵庫で保管し、1週間くらい保存できます。

だし割しょう油の漬けだれ

肉・魚80g(およそ1切れ)に対して

だし割しょう油 : みりん : 料理酒
= 大さじ1/2 : 大さじ1/2 : 大さじ1

このたれで塩分0.6g。

15分くらい漬けてから焼いてください。

組み合わせを変えるだけでも食塩を減らせる可能性はあります。

ぜひお試しください。