

塩分

今回は透析患者さん向けに「塩分」のお話をさせていただきました。
よく食べるものの塩分量や、おいしく減塩する調理のコツをご紹介します。













塩分を控えなくてはならないのは何故？

塩分の過剰摂取 → 喉の渇き、飲水増加 → 尿として排泄できないため、= 体重増加・むくみ
体内に水が溜まる



★透析患者さんの1日の塩分摂取目標量は**6g未満**です★

加工食品に含まれる塩分量

あじの開き 1枚		1.7g	フランクフルト 1本		1.3g
甘塩鮭 1切		1.5g	ウインナー3本		0.9g
たらこ 1腹		1.4g	ハム 2枚		0.5g
しらす大さじ 2		1.0g	昆布佃煮 20g		1.5g
さつま揚げ 1枚		0.9g	たくあん 2切		0.9g
プチチーズ 20g		0.7g	キムチ 30g		0.7g

※これらの食品は1日の中で重ならないように、また1食あたりの量を調整しましょう。

コンビニ・外食の塩分量

塩分表示を確認しましょう！

栄養成分表示(1食(125g)当たり)	
熱量	64 kcal
たんぱく質	1.4 g
脂質	1.7 g
炭水化物	10.4 g
食塩相当量	1.4 g

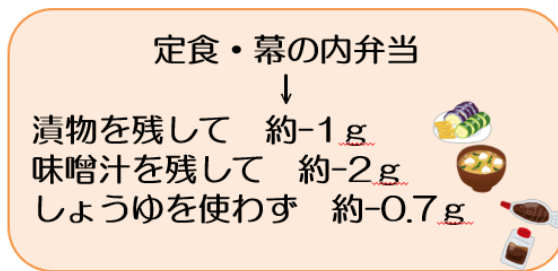
ナトリウム (Na) 表示の場合

$$\text{Na (mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩 (g)}$$

頻度・選び方に注意



自己調整で塩分削減



減塩食は、患者さん自身が行う大切な治療の一部です。

薄味に慣れると、その方が美味しく感じられるようになります。旬の、素材そのものの味を楽しみましょう。