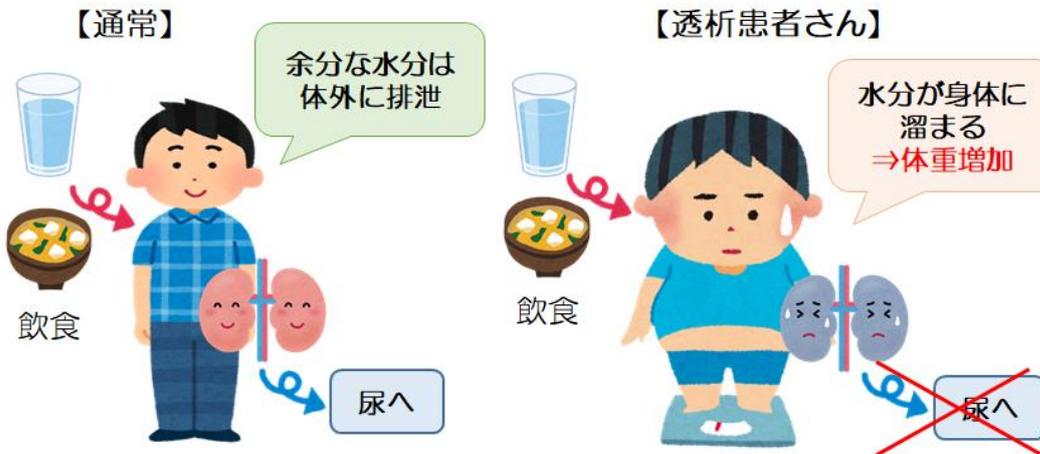




食事の中の水分



透析患者さんでは、過剰な水分を尿として体外に排泄できない(または量が少ない)ため、水分を摂り過ぎると透析間の体重が増え過ぎてしまいます。



★透析患者さんの水分摂取の目標は、 飲水(水・お茶など)…尿量+500ml程度
 食事に含まれる水分…1000ml以内



★食品にはどの位水分が含まれているの？

…暖かくなり食べる機会の増える食品から、特に水分の多いものをご紹介します。

<p>グレープフルーツ 1/2個 200g 178ml</p>	<p>柿 中1個 150g 125ml</p>	<p>オレンジ 1/2個 100g 89ml</p>	<p>メロン 1/8個 80g 70ml</p>	<p>アイスクリーム 1個 250g 153ml</p>
<p>すいか 中1切れ150g 134ml</p>	<p>バナナ 1本 150g 113ml</p>	<p>キウイ 1個 100g 85ml</p>	<p>イチゴ 5個 70g 63ml</p>	<p>水ようかん 1個 90g 51ml</p>
<p>りんご 1/3個100g 84ml</p>	<p>みかん 1個 110g 96ml</p>	<p>梨 1/3個100g 88ml</p>	<p>ぶどう 8粒 100g 84ml</p>	

★水分の多い食品を食べた時…1日の水分量に含めて計算しましょう！

