

7月の栄養公開講座に続く 第2弾を開催しました。

今回は長田院長より「なぜ、食塩を減らさなければならないのか？」を解説し日頃の血液検査データから「推定食塩摂取量」を求める計算式を紹介しました。少し難しかったとは思いますが先ずは難しい計算もやってみることが大切です。慣れれば患者様ご自身の体重管理にも役に立ちます。

透析患者さんの1日の推定食塩摂取量＝

透析前ナトリウム(Na)濃度(mEq/L) × 58.5 × 週初めの体重増加量(kg) ÷ 3

管理栄養士からは「食塩を減らすテクニック」と「蒸し暑い時期でも、米飯をおいしく食べる一品料理」を紹介しました。

### ◎食塩を減らす方法◎

- ① ハムやソーセージを「豚肉」に変える 【加工品を減らす】
- ② パンと麺類を同じ日に食べない 【いずれも食塩量が多い】
- ③ 減塩の調味料に安心しすぎない 【感覚で使うと量が増える】

調味料の計量と食塩量計算を行えば、今まで通りで良いかもしれませんが感覚(味覚)で「薄味」にしている場合は『不正確』と思ってこれらを実践しましょう。計量が苦手な方は、1包ずつになっている塩やしょう油を使う方法もあります。

この他に

★調味料に香りや、酸味を加える『調味料の足し算』

★加工品や惣菜を組み合わせる時の『調味料の引き算』

どれも基礎的でご存知の内容ですが「知っている」と「やっている」では大きな違いがあります。ぜひ「知っている」ことを「実際にやる」ようにしましょう。

