

# 7月 透析食だより

2019年7月

蒸し暑い日が続いていますが間もなく夏本番となり、とうもろこし、スイカ、枝豆など野菜・果物が季節感を誘います。同時に気温も上がる為、脱水症には注意が必要となり、「水分をこまめに摂りましょう」とあちこちから注意喚起の呼びかけがあります。体重の管理を行う上で今回は水分についてお届けしたいと思います。

## 水分について知っておきたいこと

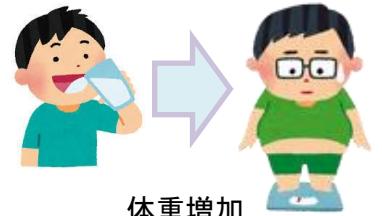
透析をされている方の体重管理は合併症の予防やシャント保持、透析生活で質の向上のためには重要な事柄です。体重が増えましたね。と言われた時、すぐに食事量を減らすのではなく、まずは水分と塩分の摂り方を見直してみましょう。

食塩

摂り過ぎる



水分を過剰に摂取  
喉が渇く



体重増加

水分は飲み水だけではなく、

水分

=

飲み水

+

料理に含まれる水分

+

食品自体に含まれる水分

飲み水



ジュース・お酒・お茶・コーヒーも飲み水に含まれます。

水分の多い料理に注意しましょう。

料理・食品に含まれる水分

煮物



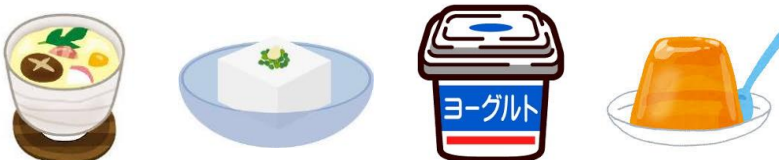
麺類



汁物



その他



麺類・煮物は汁を残したり、ヨーグルトやゼリーは食べ過ぎないように量に注意しましょう。



御飯  
鶏肉のパン粉焼  
こんにゃくのきんぴら  
大根の煮物  
洋なし缶



御飯  
団子汁  
豚肉の塩麴焼き  
酢の物  
黄桃缶



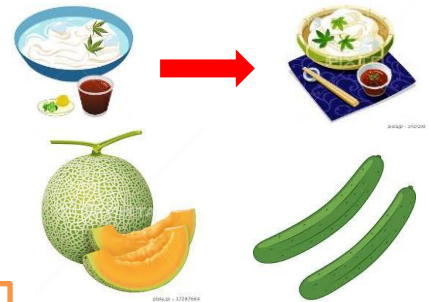
御飯  
スパゲティミートソース  
ほうれん草のソテー  
豆腐サラダ  
マンゴー缶

ポイント

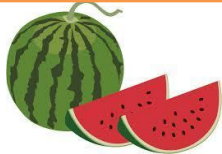
麺類や煮物等水分の多い料理に偏らないようにしましょう。炒め物・揚げ物・焼き物などがお勧めです。

郷土料理の団子汁などは汁椀程度にして、汁は少なく盛り付けましょう。

どうしても、麺類が食べたいときは焼きそば、スパゲティミートソース、ジャージャー麺などがお勧めです。これからの時期のそうめんなどは水につけた麺ではなく、ざるや皿に盛り付けると良いでしょう。つゆは飲み干さないようにしてくださいね。



季節の食べ物:カリウムについて



とうもろこしは茹でてでもカリウムがほとんど変わりません。食べる時は少量に。メロンは果物の中でも特にカリウムが多い食品です。すいかはカリウムが比較的少ないですが、水分が多く食べ過ぎる傾向になる為、気をつけましょう。

食材名	カリウム(生)mg	カリウム(茹で)mg	100gの目安量
すいか	120		3cm角3片
とうもろこし	290	290	1/3本
枝豆	590	490	50さや
メロン	350		中1/8切
きゅうり	200		1本

資料: 日本食品標準成分表2015年度版(七訂) 追補2017年

脱水症を防ぐには 日頃の状態を観察する事が大切です。1日に必要な水分量を知っておくことが大切です。

※塩分については2018年3月号をご参照ください



部屋の湿度や温度を調整する事も大切です。室内環境を整える事で体の水分量が保たれます。衣服の調節を行う事も大切です。

外気温との差は5度以内に設定をすると体が疲れにくいと言われています。保冷材などで冷やして寝苦しい夜を改善して睡眠を十分にとり夏バテにならないようにお過ごしください。

