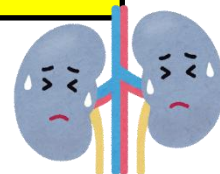


5月といえばゴールデンウィークですが、今年は自粛要請でなかなか出かけられない大型連休となりました。早くコロナウイルスが収束し、好きなところに出かけられる生活が戻ってくるように願う毎日です。最近外食する機会が減っていると思いますが、テイクアウト等にも関係してくるので、今回は塩分のお話です。

塩分のお話

塩分の管理はとても大切

腎臓の機能が低下した状態では、ナトリウムを体外に排出する能力が低下しています。この状態で塩分を過剰に摂ると、血圧が上昇したり、体がむくんだり、腎臓に余計な負荷をかけてしまうこととなります。高血圧は動脈硬化の原因となり、脳出血や心筋梗塞、心不全などの合併症を引き起こすことがあります。腎機能が低下してくると、まずは塩分を控えてくださいという栄養指導を行うこととなります。



減塩食品にご注意を



カリウムの量を確認
しましょう！

塩分を控えてくださいという栄養指導をするときに、よく「減塩食品も上手に活用してくださいね」とお伝えすることがあります。減塩食品を利用することで、手間をかけずに塩分を減らすことが出来るからです。しかし、減塩食品には商品によってカリウムが多く含まれている場合があります。塩化ナトリウムを減らす代わりに、塩化カリウムを添加していることがあるからです。透析患者さんはカリウム摂取に制限がある方が多い為、注意が必要です。しかし、塩分もカリウムも控えられている減塩食品もたくさんありますので、選ぶときに栄養成分の欄を一度確認していただきたいと思います。成分の欄に載っていない場合は、メーカーのホームページ等で確認できる場合があります。気になる方は一度管理栄養士にお問い合わせください。

塩分摂取の目安量

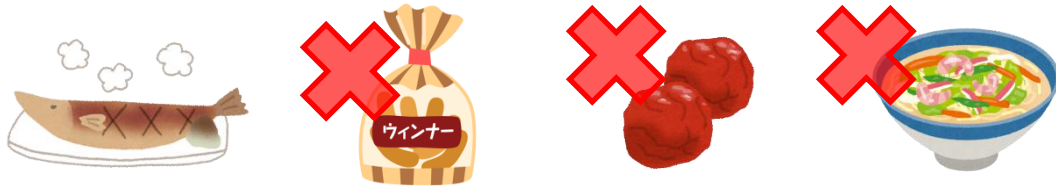
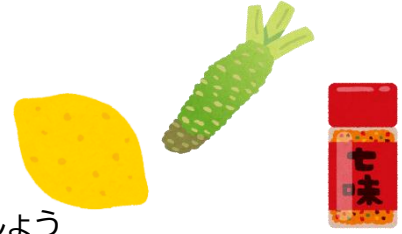


ラーメンの汁まで全部飲むと、塩分量は
6.3g。1日の目安量を超してしまいます。
塩分を控えるために工夫が必要です。

日本人は世界的に見ても、塩分の摂取量が多いといわれています。平成30年の国民健康・栄養調査の結果では、1日当たり男性で平均11g、女性で平均9.3gの食塩を摂取しています。透析患者さんの1日の塩分摂取は6g未満が望ましいとされています。「日本人の食事摂取基準 2020年版」では、塩分の摂取目標量は、男性で7.5g未満、女性で6.5g未満となっています。2015年版から男女ともに0.5g引き下げられています。健康な方でも減塩食といわれる食事の水準に近い目安になってきているので、減塩には日ごろから注意していきたいものです。

減塩の工夫

- ① 醤油やソースをかけて食べる時は、小皿などに計量しておいて付けながら食べましょう
- ② 梅干し、煮物類、汁物、麺類、鍋物類の摂取は塩分の過剰摂取につながるので注意しましょう
- ③ 煮物類は薄味にしましょう
- ④ 酢、レモン、かぼすなどの酸味を利用しましょう
- ⑤ わさび、からし、七味、マスタードなどの香辛料を利用しましょう
- ⑥ 揚げ物、焼き物など香ばしさを活かした料理を活用しましょう
- ⑦ どの料理にも塩味をつけるのではなく、1・2品に限って使いましょう
- ⑧ 加工品に含まれる食塩量に注意しましょう。加工品は無機リンの含有量も多いため、摂取を控えましょう



食品表示は、Na(ナトリウム)として示されていますが、これは食塩(NaCl)ではありません。
 $\text{ナトリウム(Na)mg} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩(NaCl)g}$ です。この式を覚えておくと役に立ちます。

減塩できるおすすめレシピ紹介

●鶏肉の粒マスタード炒め

・鶏もも肉	70g
・キャベツ	60g
・玉ねぎ	30g
・スナップエンドウ	20g
・油	小さじ 1/2
・粒マスタード	小さじ 1/2
・醤油	小さじ 1/2
・みりん	少々

<作り方>

- ① 鶏肉は一口大に切っておく。
- ② キャベツと玉ねぎは食べやすい大きさに切り、ゆでしておく。スナップエンドウは茹でてから半分に切っておく。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏肉を焼き目が付くまで焼き、野菜を加えて軽く炒める。
- ④ 調味料を加え、全体に混ざれば出来上がり。

粒マスタードは辛みが少ないので、お好みで量を増やしてみてください。



●栄養価

・エネルギー	209kcal
・たんぱく質	13.4g
・脂質	13.4g
・炭水化物	7.9g
・リン	161mg
・カリウム	339mg
・食塩相当量	0.66g