



7月 透析食だより

2020年7月

雨が続き、各地では、土砂災害や川の氾濫など、多くの被害が起こっています。皆さんのお住いや近所など、大丈夫だったでしょうか？

蒸し暑い日も続いています。梅雨が明けると同時に一気に気温も上がるため、脱水症には注意が必要です。今回は脱水予防について気を付けたいポイントをご紹介します。

脱水予防と気を付けたい夏の食材



脱水症状とは

多量の発汗、下痢、嘔吐などにより体から失われる水分が多く、食事や飲水などでそれを補えない場合に起こります。症状としては、食欲低下・めまい・嘔気・嘔吐・脱力・意識低下などがあります。脱水症状に気が付かないで放置していると、熱中症や脳梗塞、心筋梗塞やシャント閉塞などの原因になることがあるので、注意が必要です。



脱水予防のポイントと水分摂取の注意点

脱水症状の予防には、こまめな水分補給とよく言われますが、透析患者さんは水分制限があるため水分の摂り過ぎに注意が必要です。脱水症状を予防しながら、水分を摂り過ぎない工夫としては、

- ①一度にたくさん飲まず、量を減らしてこまめに飲む
→同じ1日 800mL の水分制限としても、1回 200mL×4回で飲むよりも 100mL×8回で飲んだほうが、のどの渇きを感じにくくなります。
- ②冷たい飲み物より常温の飲み物で
→冷たい飲み物は口当たりがよいから、ゴクゴクとつい飲み過ぎてしまいがちなので注意が必要です。
- ③いつも使っている水筒で水分量の把握する
→使い慣れた水筒やペットボトルは、容量が決まっているので水分量を把握するのに役に立ちます。
- ④体重測定で汗の量を把握する
→暑い日中の外出で、自分がどれだけの量の汗をかいたかを把握するのは難しいことです。外出前と外出後に体重測定をすることで、どのくらいの汗の量がでたかを把握できます。できるだけ暑い日中の外出を避けたり、短時間にしたりする工夫も脱水症状の予防につながります。
- ⑤アイスやゼリーなどにも注意
→暑いと口当たりのよいアイスやかき氷、ゼリーなどに手が伸びがちです。アイスやゼリーは水分含量が多いため、水分摂取が過剰になってしまう可能性があります。食べ過ぎには注意が必要です。



気を付けたい夏の食材

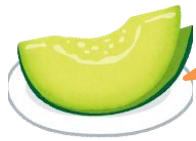
枝豆やトウモロコシ、スイカやメロンなど夏を感じる食材はカリウムが多く含まれているので、食べ過ぎには注意が必要です。スイカのカリウム含量は比較的少ないですが、水分が多いため食べすぎには注意が必要です。



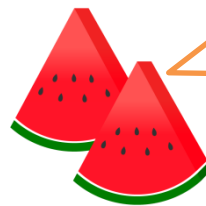
トウモロコシや枝豆は茹でてでもカリウムがほとんど減りません。

カリウム目安量(100g中)

- ・トウモロコシ(1/3本) 生290mg
ゆで 230mg
- ・枝豆(50さや) 生590mg ゆで 490mg
- ・メロン(中1/8切) 生 350mg
- ・スイカ(3cm角3切) 生120mg



メロンは果物の中でもバナナと並んでカリウムが多いので注意!



スイカは口当たりがよいので多く食べがちですが、食べすぎると水分を過剰に摂取してしまいます。

夏に向けたスタミナおすすめレシピ紹介

●汁なし担々麺

・中華麺(ゆで)	100g
・ごま油	小さじ1
・豚ミンチ	40g
・もやし	80g
・きゅうり	20g
・豆板醤	} ① 少々(お好みで)
・醤油	
・味噌	
・酢	小さじ1/2
・酢	大さじ1/2
・いりごま(白)	1g

<作り方>

- ① きゅうりは千切りにし、水にさらしておく。①は混ぜ合わせておく。
- ②豚ミンチを炒め、火が通ったら①を加えて味付けする。
- ③たっぷりの湯を沸かし、中華麺ともやしを茹で、茹であがったらザルに上げる。冷水で冷やして水を切り、ごま油と和えておく。
- ④器に③と胡瓜、②で作った味噌をのせ、ごまを散らす。食べる前に酢をかけて、混ぜ合わせてから食べる。

●栄養価

・エネルギー	328kcal
・たんぱく質	14.2g
・脂質	14.2g
・炭水化物	33.3g
・リン	118mg
・カリウム	264mg
・食塩相当量	1.2g



豆板醤はお好みで調整してください。酢をかけて食べることで、さっぱりと食べやすくなります。麺は油で炒めても良いです(カロリーアップ)。