



8月 透析食だより

2021年8月

厳しい残暑が続いていますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？
暑いと汗もかきますが、水分量も多く摂取しがちです。涼しくなる前から、コントロールしておかないと、同じように摂取していると、体重増加が気になりますよね・・・
今回のテーマは「水分摂取について」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。透析にはエネルギーが使われますので3食きちんと食べることが基本となります。

食塩

摂り過ぎる



水分を過剰に摂取

喉が渴く



水分は飲み水だけではありません。

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る

水分の多い料理に注意しましょう。

水分が多く含まれる料理・食品

煮物



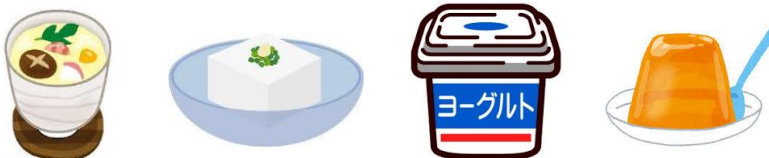
麺類



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

食事のポイント

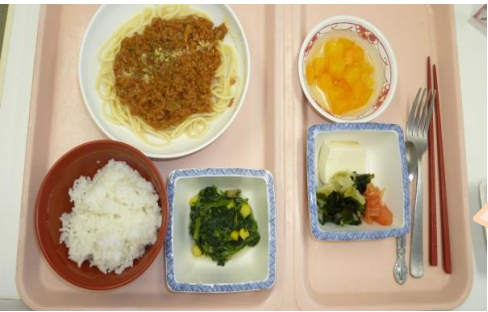
麺類や煮物等水分の多い料理に偏らないようにしましょう。炒め物・揚げ物・焼き物などがお勧めです。



御飯
団子汁
豚肉の塩麴焼き
酢の物
黄桃缶

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。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。



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



その他：水分を控える工夫

今よりもひとまわり
小さなコップに変える



1日飲水量を水筒や
ペットボトルに入れて



飲水をペットボトルなどで凍らせてから溶けた分から少しずつ飲む

歯磨きをし、口の内を
さっぱりさせる



水を飲む代わりにうが
いをする



氷をなめる
(水分量約20ml/個)



夏のおやつレシピ

●水饅頭「1人分材料」
わらびもち粉 5g
砂糖 小さじ2/3
水 40cc
こしあん 大さじ1

<作り方>
1、鍋にわらびもち粉、砂糖、水を混ぜて火にかける
2、へらでよく混ぜながら半透明になるまで加熱する
3、水で濡らした容器に2を半分入れ、丸めたあんこを乗せる。その上からまた残りの2を入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

栄養価
エネルギー 67kcal
タンパク質 2.3g
カリウム 16mg
リン 22g
食塩相当量 0g

のど越し良く、
暑い時期に
ぴったりのおや
つです。(^^)/





1000

1000

1000

1000

1000

1000

1

2

3

4

5

6

