

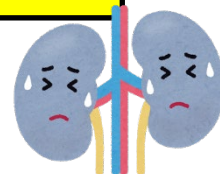
11月 透析食だより 2022年11月

落ち葉が舞い散り、いよいよ冬の到来を身近に感じる季節となりました。暖かい食べ物や飲み物が欲しくなる頃でもあります。食欲があると、つい食べ過ぎて塩分も多く摂りすぎてしまうので注意が必要です。今回は「塩分について」お話をしたいと思います。

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。



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

減塩調味料やチューブ調味料にもご注意を

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。

また簡単に使えて便利なチューブ入りの調味料についても注意が必要です。チューブに入った生姜やにんにく、わさびなどはすりおろす手間がかからず使いやすいため利用されている方も多いのではないのでしょうか。このチューブ入り調味料も加工する際に塩分を入れているため、知らず知らずのうちに塩分を摂り過ぎる可能性があります。生姜やにんにくはすりおろして冷凍しておく、塩分が控えられ、簡単に使えるので便利です。

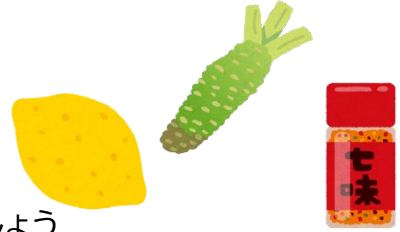


辛子・わさび	小さじ1 (5g)	塩分 0.4g
にんにく	小さじ1 (5g)	塩分 0.3g
生姜	小さじ1 (5g)	塩分 0.2g

※メーカーによって差があります。

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品に限りましょう
- 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。

●魚(さわら)のネギマヨ焼き

・さわら	60g
・塩	0.2g
・小麦粉	1.5g
・油	2g
・中ネギ(白ネギでも可)	5g
★マヨネーズ	8g
★味噌	1.5g
★卵	2g
付け合わせ)ブロッコリー生	15g
塩	0.1g
さつまいも生	15g×2枚

●栄養価

・エネルギー	241kcal
・たんぱく質	13.7g
・脂質	14.4g
・炭水化物	13.1g
・リン	170mg
・カリウム	490mg
・食塩相当量	0.7g

減塩できるおすすめレシピ紹介

<作り方>

- ① さわらに塩を振っておく。
- ② ①の水気をふき取り、小麦粉をまぶす。フライパンに油を熱し、さっと両面を焼く。(後で火を通すため OK)
- ③ ネギは小口切りにし、★と合わせる。
- ④ 焼けた②の上に③をのせ、焦げ目がつくまでオーブントースターで焼く。
- ⑤ブロッコリーは塩ゆで、さつまいもは輪切りにして茹でたものを④と一緒に盛り付け、出来上がり。

鮭や他の自身魚でもおいしいですよ。(^^♪

