

塩分はできるだけ少なくしましょう

透析の食生活の基本は**第一に水分・塩分を控える事**です。水分や塩分を摂りすぎると透析間の体重増加量が多くなります。一度に多量の除水を行うと透析中に副作用（**低血圧**、吐気など）が発生しやすく、その後の**心不全**などの合併症も心配されます。

安全な透析のために



透析間体重増加と塩分の関係

塩分摂取量 8 g → 体重増加量 1 kg に相当



私たちの体の塩分濃度は一定に保たれるようになっています。尿量が減ってくる・尿が出なくなると塩分・水分が排泄できないため、塩分をとると濃度を薄めようとしてのどが渇き水をとり、逆に水分をとりすぎると自然と塩分がとりたくなってしまいます。

例えば無尿の方が塩分を 1 日 12g 摂取した場合、3 日間(中 2 日)で 36g の塩分になるので、透析間の体重増加量は 4.5 kg となります。








1 日の塩分の目標は **6 g 未満** です。和食は比較的塩分が多く、日本人の平均塩分摂取量は男性 11.4g、女性 9.6g ですから 6g 未満にするためには様々な工夫が必要で、塩分を取らないようにする意志と努力も大切です。また、食事をどなたかと一緒にとる時は可能な範囲で、**一緒に食べる方の協力も不可欠**です。この機会にご家族・ご友人全員で健康になるよう減塩しましょう。（日本人の食事摂取基準の目標：成人男性 9g 未満、女性 7.5g 未満）

塩分 6 g 未満のための 14 のコツ（この中からできることを選んで実践してみましょう）

- ① 香辛料を利用（からし、こしょう、わさび、カレー粉）
- ② 酸味を利用（食酢、レモン・ゆずなどの柑橘類）
- ③ 香りを利用（生姜、しそ、みょうが、みつば、ごま、クルミなど自然の香り、焼き魚やごはんのこげたの香ばしいかおり）
- ④ だしを濃い目に（昆布だし・削り節だし、鶏ガラスープなど。化学調味料は塩分あり）
- ⑤ 新鮮な食材を利用（食材そのものの味、旬の食材を利用）
- ⑥ 適温で食べる（塩分は冷めると濃く感じるが、できるだけ美味しいと感じる温度で）
- ⑦ 調味料は計量して使う（使用量を確認する）
- ⑧ 塩分は仕上げに使う（×下味 ◎仕上げに使う；舌の上に直接塩分が触ると濃く感じる）
- ⑨ 味にメリハリ（1 品に集中して塩分を使う）
- ⑩ 低塩調味料を利用（×かけるよりも◎つける。できるだけ食卓には調味料を出さない）
- ⑪ 煮汁は箸置きなどで皿をかたむけて、残す
- ⑫ 市販食品・弁当は栄養成分表示を見る。**ナトリウム 400 mg で 1g の食塩相当となる。**
- ⑬ 麺・パン食は各 1 日 1 回まで。麺類の日は汁物を食べない。
- ⑭ 減塩弁当を試食してみる（薄味を確認する）

塩分制限の指針

醤油		かけ醤油には『だしわり醤油』または『減塩醤油』を使う 刺身の醤油にわさびは溶かない（わさびは刺身につける）
塩分の多い加工食品		できるだけ食べない。食べる場合は加工品からの塩分は1日0.5gまで （佃煮、塩蔵品、練り製品、干物）
漬物		極うす味に漬けて、レモンやシソ、生姜などを入れて味付けし、1日1回まで
スープ・味噌汁		味付けは薄くして、汁は半分残す、1日1回まで
麺類		つゆをさらに薄くし、残ったつゆは飲まない。つけ麺の方が塩分は少ない。 あんかけうどんや煮込んだ麺は塩分が多いので注意。 つゆのない麺類は香辛料を効かせる
煮物		だしを効かせて、薄味に。1回の塩分量は0.5～1gくらいを目安に
寿司		だしわり醤油か減塩醤油を使う。醤油はできるだけ少なく（ガリなどで魚の方に塗る程度）塩分の多いすし種は避ける。太巻き寿司には醤油を使わない。
外食		なるべく外食はしない。塩分の少ないメニューを選ぶ。丼・麺類は控える。 調味料は少な目。漬物・汁物は残す。牛丼よりも牛皿、うな丼よりもうなぎの白焼き、丼にはたれやつゆをご飯にかけないでもらう。

加工食品の塩分量

塩鮭中辛 1切80g	1. 1g	はんぺん小 1/2枚50g	0. 8g
めざし 2尾30g	0. 7g	さつま揚げ 小判1枚32g	0. 6g
しらす干大さじ1 1/2杯 10g	0. 4g	ソーセージ 2本40g	1. 0g
明太子 1腹60g	3. 4g	ロースハム 2枚30g	0. 8g
スジコ 大さじ1杯 25g	1. 2g	スライスチーズ 1枚17g	0. 5g
きゅうりのぬか漬け 3切20g	1. 1g	インスタントカップめん	4. 8g
梅干 1個10g	2. 2g	食パン6枚切1枚	0. 8g

調味料の塩分量（小さじ1杯は5cc、大さじ1杯は15ccのスプーンです。）

食塩 小さじ1杯	6g	中濃ソース 大さじ1杯	1g
濃口しょうゆ 小さじ1杯	0. 9g	ウスターソース大さじ1杯	1. 5g
減塩しょうゆ 小さじ1杯	0. 5g	オイスターソース大さじ1杯	2. 2g
しょうゆポン酢 小さじ1杯	0. 5g	味噌 大さじ1杯	2. 2g
めんつゆ3倍希釈小さじ1杯	0. 6g	すし酢 大さじ1杯	0. 8g
ケチャップ 大さじ1杯	0. 5g	ルソフドレッシング 大さじ1杯	0. 5g
マヨネーズ 大さじ1杯	0. 2g	和風ノリドレッシング 大さじ1杯	1. 1g

外食の塩分量（お店によって塩分量は異なります。目安としてください。）

牛丼 並盛り	2～3g	しょうゆラーメン	5～6g
親子丼	3. 2g	きつねうどん	4～4. 5g
カツ丼	3. 5g	てんぷらそば	4～4. 5g
うな重	3～3. 5g	ざるそば	3. 5g
にぎり寿司（つけ醤油を含まず）	2. 5g	冷やし中華	5g
カレーライス	4～4. 5g	ミートスパゲッティ	3g