

【適正塩分についての栄養指導用資料】

減塩DVDの作成・上映

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・塩分を控えること**です。水分や塩分をとりすぎると透析間の体重増加が多くなります。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。

透析間体重増加と塩分の関係
塩分摂取量8g → 体重増加量1kgに相当
 私たちの体の塩分濃度は一定に保たれてい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がれ過ぎ水をとり、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4.5kg**となります。

1日の塩分の目標は**6g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食べることで可能な範囲で、**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6g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、クミンなど自然の香り、焼き魚やごはんのこげたの香り)
- ④ だしを濃いに(昆布だ・削り節だし、鶏ガラスープなど。但し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 果汁は血を傾けて、残す
- ⑫ 市販食品・弁当は栄養成分表示を見る。ナトリウム400mg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)

塩分を上手に減らすコツ




塩の見える化

塩分摂取量.xls [互換モード] - Microsoft Excel

	A	B	C	D	E	F	G	H
	患者名	透析前Na値	透析後Na値	週末透析後体重	週初め透析前体重	尿量/1日(ml)	塩分摂取量/1日(g)	
1	A	141	140	48.7	50.8	200	9.3	
2	男性						0.0	
3	女性	140	137	57.9	60.8	100	12.6	
4							0.0	
5								
6								
7								
8								
9								
10								

注意!) 尿量1000ml以上の場合は1000で入力
 男女別に入力してください。

適正塩分の資料

血清Naからの食塩計算

一年の計は元旦にあり！

新年の体重管理



幸先よく新年のスタートを切るために、年末から透析間増加量を多くしすぎないようにしましょう！

①塩分管理～塩分6gに近づけるには～

特別な食事以外は極力塩味を使わない！

おせちは食塩に気をつけて食べても1人前**3.5g**！
1日の半分以上の塩を摂取してしまいます。

塩分が多いおせち（1人分）

1位 松前漬(2.7g) 2位 棒ダラ、雑煮(2.1g) 
3位 昆布巻き(1.7g)  4位 蒲鉾、松風焼(1g) 

特別な食事だからこそ！

お刺身：醤油大さじ1杯：2.6g

だしわり醤油や わさびを利用！

お寿司：酢飯ではなくネタに醤油をつける！

ロースビーフ：香味野菜で美味しく！（生姜、柚子）

カニ：何もつけなくて十分うま味がある。



②水分管理～水を取り過ぎない～

量を決めて飲む！

テレビを見ながら、会話しながら…
いつの間にか多く摂ってしまいます！！



1日500ml～800ml目安

よく使う湯呑やグラスに入る
水の量を測っておきましょう！



食事の水分も極力少なくなるように！



めん/鍋もの/雑煮/シチュー

水分が多い



焼もち/パン/揚げ物

水分が少ない



体重計に乗って体重が増えすぎていないか確認することが大切です！！

おでんに含まれるリンの含有量

リンはつゆにも入っています。



こんにゃく

しらたき

じゃがいも

ごぼう巻

ちくわ

つみれ

がんも

1個当たりの重さ

50g

55g

60g

47g

44g

50g

45g

1個あたりのリンの量

3mg

6mg

21mg

29mg

48mg

60mg

90mg



牛筋

大根

さつま揚げ

ロールキャベツ

ほんぺん

厚揚げ

もち巾着

1個当たりの重さ

15g

50g

32g

40g

46g

48g

40g

1個あたりのリンの量

3mg

7mg

21mg

29mg

51mg

72mg

91mg



昆布

ちくわぶ

さといも

ウィンナー巻き

たこ

つくね

たまご

1個当たりの重さ

3.5g

43g

50g

37g

50g

40g

56g

1個あたりのリンの量

5mg

13mg

24mg

46mg

60mg

72mg

101mg



少



多