

# 栄養部からのお知らせ

## ➤ 大切な自分のため、大切な人のため、塩分の摂り方を考えてみませんか？

正常な腎臓は食べ物から摂ったナトリウム（塩分）を調整し、過剰な分は尿より排泄しています。しかし腎機能が低下し、血液透析治療が必要になってくると、摂りすぎたナトリウム（塩分）は水と共に身体の組織に溜まり、浮腫や高血圧を引き起こすこととなります。また、このナトリウム（塩分）や水を透析で一気に抜こうとすると、全身脱力感や血圧低下、強度の頭痛や吐気など急速な除去による不均衡症状が起こりやすく、心臓や血管に負担をかけてしまいます。

血液透析治療が始まりましたが、今後も合併症を起こさずに、快適な透析治療につながる減塩療法が大切となります。

塩分は6gが目安ですが尿量、身体活動度、体格栄養状態、透析間増加体重を考慮して適宜調整します。



そこで、先月は塩分摂取状況をチェックし、減塩のすすめとしての第1弾「[食べ方の工夫](#)

①」で調味料の使い方をご紹介しました。

今月は減塩のすすめ第2弾「[食べ方の工夫②](#)」としてお漬物や加工品の塩分を紹介しようと思います。

減塩療法をしても食べたくなるのかお漬物だったり、加工品ですね。減塩の第一歩として、そして、無機リンの過剰摂取を避けるためにも、やはり練物や加工品は避けたほうが良いのですが、どうしても食べたくなったときは曜日（透析治療が2日お休みになる週末はお勧めできません）を選び、量を調整するようにしましょう。






まず、お漬物20gの塩分トップ10の食品と、喫食頻度の高い加工品の塩分を一覧表にしてみました。

お漬物は塩分を控えて漬けたお漬物もありますし、自家製で塩分を少なくして漬ける方もおられますし、塩抜きして食べられる方もおられます。また、ぬか漬けでも素材により塩分量は違います。

### お漬物20gの塩分トップ10と喫食頻度の高い加工品の塩分の一覧表

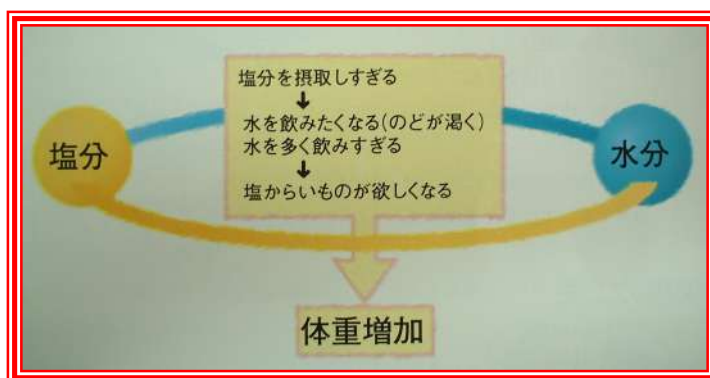
	お漬物 20g			加工品 10~30g	
	らっきょう	キムチ		ベーコン(20g)	
10位		写真がなくてすみません！20gを量って確認してみてください♡	10位		
塩分	0.4g	0.4g	塩分	0.4g	

	ぬか漬け (なす)	野沢菜漬		ししゃも (30g)	
9位			9位		
塩分	0.5g	0.5g	塩分	0.5g	
	べったら漬け			小女子佃煮 (10g)	つくだ煮 (10g)
8位			8位		
塩分	0.6g			0.6g	0.6g
	さくら漬け			ウィンナー (30g)	ちくわ (30g)
7位					
塩分	0.7g		塩分	0.6g	0.6g
	ぬか漬け (大根)	しば漬け		プロセスチーズ (25g)	さきいか (10g)
6位			6位		
	0.8g	0.8g		0.7g	0.7g
塩分	たくわん	奈良漬	塩分	かまぼこ (30g)	ハム (30g)
5位			5位		
塩分	0.9g	0.9g	塩分	0.8g	0.8g
	味噌漬け (大根)			めざし (30g)	
4位			4位		
	1.0g			0.8g	
	ぬか漬け (胡瓜)	福神漬		桜えび (10g)	塩昆布 (5g)
			3位		
塩分	1.1g	1.1g	塩分	0.9g	0.9g

	高菜漬け		しらす干し(15g)	
2位				
塩分	1.2g		塩分	1.0g
	梅干し(10g)		練りうに(15g)	辛子明太子(20g)
1位				 2/5腹
塩分	2.2g		塩分	1.1g
				1.1g

食べていけないものはありません。先月の調味料の使い方を工夫した減塩に加え、お漬物や加工品も塩分量を見ながら、曜日と喫食量を調整していきましょう。

減塩療法でつらいのは塩分を制限することではなく、水分を制限することでもなく、喉の渇きを我慢するのがつらいのではないのでしょうか？大事な水分制限ではなく、塩分制限で塩分制限が来ると喉の乾きは気にならなくなります。



**無理なく続けていくことが大切です。出来そうなことから始めてみましょう！**

➤ **栄養相談のすすめ！**



新王子病院では、外来受診時（主に待ち時間など）に栄養相談を行っています。色々な病気の原因は、食生活や食習慣にあると言われています。一度お食事の傾向を見直してみられませんか？

➤ **お料理教室のご案内！**



5月は透析治療を始めて間もない方を対象に透析食のお料理教室を2回（18日の水曜日と21日の土曜日）予定しています。是非、ご参加ください。💜