

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。



4月には塩分摂取状況を確認し頂き、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、5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ました。今月は減塩のすすめ第3弾～食べ方の工夫③～として、麺類や汁物の塩分や食べ方をご紹介します。

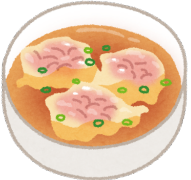
塩分や水分、体重の増えが気になりながらも食べたくるのが麺類だったり、汁物料理です。お店やメーカーによって塩分量に差はありますが、麺類と汁物のベスト10を表にしてみました。1食で**1日の塩分摂取目安6g**を超えてしまう麺もあります。あなたが好きな麺類、食べたい汁物料理もランクインされていましたでしょうか？工夫しながら、美味しくそして身体にやさしい頂き方をしましょう！

《麺類や汁物の塩分量》

	麺類		汁物
	焼きビーフン		わかめスープ
10位		10位	
塩分	2.9g	塩分	1.0g
	ざるそば		すまし汁
9位		8位	
塩分	3.0g	塩分	1.1g
	ナポリタンスパゲッティ		かきたま汁
8位		8位	
塩分	3.5g	塩分	1.1g

《麺類や汁物を食べる時の工夫》

- ① スープや汁は塩分が多いので、必ず残すようにします。このスープや汁を残すだけで、塩分を半分以下に出来る麺類もあります。最初から塩分の少ない麺料理を選ぶ方法もありますが、スープや汁を残して減塩しましょう。特にラーメンは、豚骨ラーメンも味噌ラーメンも醤油ラーメンも、1食当たりおよそ5～6gの塩分を含みます。
- ② そうめんを茹でた後、氷水で冷やし、氷水の中に盛らずにざるそばのように盛り付けます。盛り付けた上に氷を2～3個飾るだけで、とても涼やかです。めんつゆも減塩醤油で作り、どっぴりつけて食べないようにしますと、より減塩出来ます。
- ③ 塩分と水分が多い麺類なので毎日は食べないようにしましょう。透析が2日あきの週末ではなく、1日あきの週中がお勧めです。また、別の水分の多い料理（汁物・鍋物・カレーライス・シチュー等）と重ねて食べないようにします。揚げ物や焼き物や炒め物など、水分の少ない料理との組み合わせるとよいでしょう。
- ④ 汁に塩分が多いので、汁物は具たくさんにして、汁を少なくしましょう。汁は薄味に作り、一味や七味唐辛子、粉山椒をアクセントに加えても美味しく頂けます。
- ⑤ 担担麺は1杯で1日の塩分量6gを超えています。喫食量を調整し、白ご飯を組み合わせましょう。
- ⑥ インスタントのカップみそ汁は2日に分けてのみましょう。お湯をたくさ

	冷やし中華		コンソメスープ
7位		7位	
塩分	3.8 g	塩分	1.2 g
	素麺		コーンスープ
6位		5位	
塩分	4.0 g	塩分	1.4 g
	天ぷらそば		豚汁
5位		5位	
塩分	4.3 g	塩分	1.4 g
	焼きそば		つみれ汁
4位		4位	
塩分	4.6 g	塩分	1.7 g
	きつねうどん		ワンタンスープ
3位		2位	
塩分	4.7		1.8 g
	ラーメン		みそ汁
2位		2位	
塩分	5.2 g		1.8 g
	担担麺		カップみそ汁
1位		1位	
塩分	7.2 g	塩分	2.0 g

ん注いで薄めても、全部のんでしまうと摂取塩分量は減りません。

- ⑦ 自宅でインスタントラーメンを作る場合、ゆで汁を捨て、スープ用のお湯を別にすることで、塩分だけでなく無機リンも減らすことができます。
- ⑧ 自宅で作る麺類なら、単品の麺類だけではたんぱく質が少ないので、たんぱく源食品を利用しましょう。ゆで卵や温泉卵をトッピングしたり、お肉を加えたりするとよいでしょう。又野菜も補うようにしましょう。外食で麺類を食べるなら、その前後で塩分を減らし、不足する食品を補うように心がけましょう。

如何でしたか？予想通りの結果だったでしょうか。透析治療がはじまると、食べていけない麺類や汁物はありませんが、食べ方を間違えると身体に負担かかる透析治療となってしまうがちです。食べる時も美味しく、透析治療も楽に、そして透析後も元気に活動できるような食べ方が出来るように工夫していきましょう。💕

➤ 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！



6月は血液透析をされている方を対象に、この夏大活躍しそうな『五目うどん』にエネルギー不足にならないよう『大葉おにぎり』を組み合わせ、たんぱく質が不足しないようお豆腐を使った簡単『豆腐ステーキ』とさっぱり・あっさり『トマトの甘酢和え』を予定しています。是非ご参加ください！💕