

# 減塩について

現在新型コロナウイルス感染予防のため、栄養公開講座の開催を見合わせております。  
栄養に関する情報を、お便りにてお伝えしていきます。

## 何故減塩が必要なの？

①



前回の透析から  
凄く体重が増えちゃった！


透析の時間が  
延びてしまった…

通常、塩分や水分を摂り過ぎても腎臓から排泄されますが、腎不全では水分が排泄されず身体に溜まって体重が増加してしまいます。

尿量が減った時も注意が必要です。



②




沢山水を引いたから  
具合が悪い…  
血圧が下がってしまった

心臓にも大きな負担が  
かかっています！！

身体に余計な水分が溜まった状態は、心臓に負担をかけます。透析間体重増加が多いと、普段通りの透析では水を引ききれないので、透析時間を延ばしたり透析回数を増やします。

透析で引く水の量が多いと、倦怠感や血圧低下も引き起こします。

③



何で増えちゃった  
んでしょう？

しょうばい  
ものたち

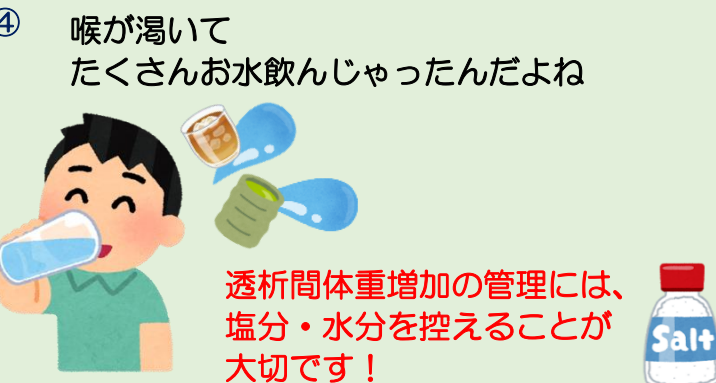
そういえば  
おでんや漬物を  
沢山食べちゃったな…

塩分を摂り過ぎると、体内の塩分濃度を一定にするために喉が渇きます。

その結果、水分を摂り過ぎて体重増加につながります。



④



喉が渇いて  
たくさんお水飲んじゃったんだよね

透析間体重増加の管理には、  
塩分・水分を控えることが  
大切です！

透析間体重増加を適正にするには、塩分と水分を控えることが大切です。

適切な体重増加量は、  
★2日空気で DWの5%  
★1日空気で DWの3%  
までが目標です。



具体的な減塩の方法は、次頁をご覧ください。

# 減塩のキホン

1日の塩分摂取目標は6gです。 ※日本人の平均摂取量：男性10.8g、女性9.2g



## ★汁物・麺類・漬物・煮物・丼物に注意！

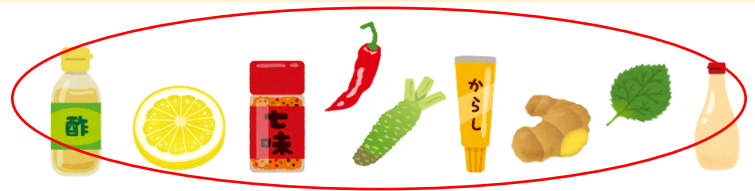
 1杯 塩分2.3g	→	 小鉢1つ 塩分0.4g	 1杯 塩分6.0g	→	 1人前 塩分2.5g
△汁物		◎酢の物に	△麺類		◎汁のない麺に
 2切れ 塩分0.9g		 1袋 塩分0.2g	 小鉢1つ 塩分1.9g		 1人前 塩分0.9g
△漬物		◎焼き海苔に	△煮物		◎炒め物に
 1杯 塩分4.3g		 1人前 塩分1.1g	◎焼き・揚げ物も塩分の少ないメニューです！  1人前 塩分3.0g		 1人前 塩分1.0g
△カツ丼		◎ご飯+豚カツに	△カレーライス		◎鶏肉のカレー焼に

## ★加工品の食べ過ぎに注意！

干物  1枚 塩分1.8g	かまぼこ	 2切れ 塩分0.8g	たくあん  2切れ 塩分0.9g
さつま揚げ  1枚 塩分0.9g	ウインナー	 1本 塩分0.5g	きゅうり漬  2切れ 塩分0.8g
ちくわ  1本 塩分1.6g	ベーコン	 1枚 塩分0.5g	梅干し  1個 塩分1.9g
明太子  1腹 塩分1.4g	チーズ	 20g 塩分0.8g	佃煮  大さじ1 塩分1.5g

## ★調味料の使い方

△しょうゆ・塩・味噌を減らして  
→◎酢・香辛料・薬味・マヨネーズを使いましょう



## ★外食・惣菜の利用方法

「**ご飯**+**単品主菜**+**単品副菜**」の組合せがオススメ！

△ラーメン	 1杯塩分6.5g	 1杯塩分5.0g	◎焼き魚定食 (汁・漬物残す)  塩分1.8g	
△牛丼			◎ <b>ご飯</b> + <b>コンビニ生姜焼き</b> + <b>サラダ</b>  塩分2.2g	
△蕎麦など…	 1杯塩分4.0g			

普段のお食事のことなど、気になることはお気軽に栄養士までご相談下さい★  
東京綾瀬腎クリニック 管理栄養士 小林