

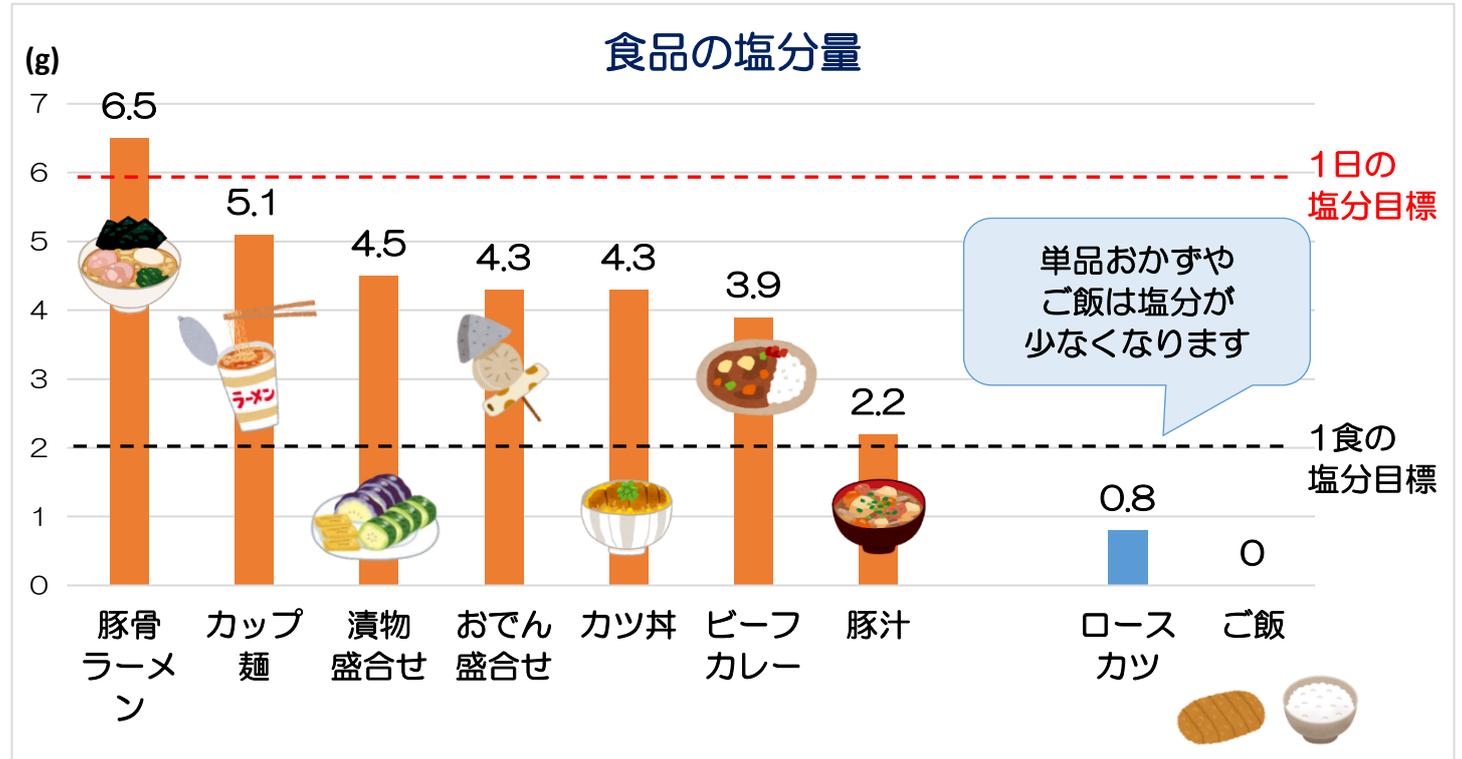
# 減塩

していますか？



腎不全・透析患者さんの減塩目標は、**1日6g**です。

透析患者さんが塩分を摂り過ぎると、喉が乾き、水を飲み過ぎてしまいます。その結果、透析間の体重が増えすぎたり、心臓に負担がかかってしまいます。



## 加工品の塩分量にご注意を



干物1枚  
塩分3.2g



6Pチーズ  
1個塩分0.7g



明太子  
1腹塩分1.4g



梅干1個  
塩分2.2g



きゅうり漬  
20g塩分  
0.8g

## 外食メニューの選び方

### △塩分の多いメニュー△

醤油ラーメン 塩分6.0g  
きつねうどん 塩分5.8g  
天ぷらそば 塩分4.9g  
カツ丼 塩分4.3g など



塩分の少ないメニューに変更

アジフライ定食 塩分5.4g  
→◎汁・漬物残して塩分1.2g



◎ソース焼きそば 塩分1.2g



紅しょうがを残すとさらに減塩に！

肉野菜炒め定食 塩分3.6g  
→◎汁・漬物残して塩分1.6g

