

食事の中の水分

透析に来たら体重が増えすぎている！ そんな経験はありませんか？

透析時間時間を延ばさないと
お水が引けなかったり、心臓にも
負担がかかってしまいます。



何で体重が
増えちゃったん
だろう？

透析間体重が増える原因は、**水分**・塩分の摂り過ぎです。

身体に入ってくる水分は、

- ・ 飲水(お茶、コーヒー、お酒も含む)
- ・ **食事の中の水分**
があります。



★水分の多い食品の例★ 特に週末は摂取を避けましょう。

- ・ おかゆ、雑炊、おじや
- ・ 味噌汁やスープ
- ・ ラーメンなど麺類(汁のあるもの)
- ・ 煮物、おでん、鍋のつゆ
- ・ 果物、アイス、ゼリーなど
- ・ カレー、牛丼など汁がご飯にかかるもの

箸ですくえない
食品、スプーンで
すくう食品＝水分の
多い食品です。



★水分の少ない食品の例★ こちらを優先に選択しましょう！

- ・ ご飯、パン、焼いた餅
- ・ 焼きそば、焼きうどん
- ・ 焼き魚、生姜焼など焼き物
- ・ 天ぷら、フライなど揚げ物
- ・ 野菜炒めなど炒め物
- ・ ビスケットや揚げせんべい

箸でつかめる硬さの
食品＝水分の少ない
食品です。

焼く・炒める・揚げる
調理法は、水分を
減らすことができます。

