

8月の栄養公開講座報告

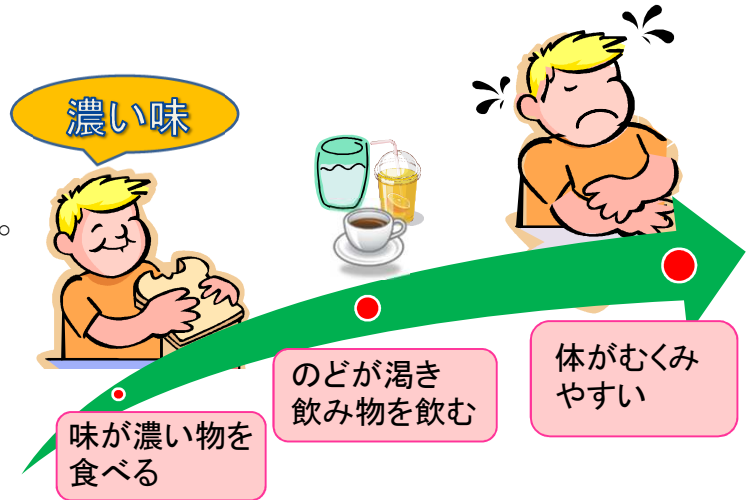
＊はじめての透析食 『食塩と水』

8月10日に「はじめての透析食」の2回目を開催しました。

今回は「食塩と水」をテーマにし、どのように食塩や水分を調整したらよいかお話ししました。

①食塩について

味が濃い物を食べるとのどが渇きます。右の図のようなことが繰り返されます。そこで味付けの濃い物を減らす必要があります、具体的には調味料や下の表のようなものを減らします。



1日にいずれか1個まで

- ①味付きのご飯・パン・麺 ②干物や味噌漬物 ③練り製品
④漬物 ⑤塩辛や佃煮

※②～⑤に属する食品をできるだけ減らしましょう

※パンと麺は同じ日に食べないようにしましょう

食事を作る際に調味料を一切使用しなくても1日に2gの食塩(1日の目標量は6g)含まれています。調味料や加工食品などはその残りの4gの中で調整します。

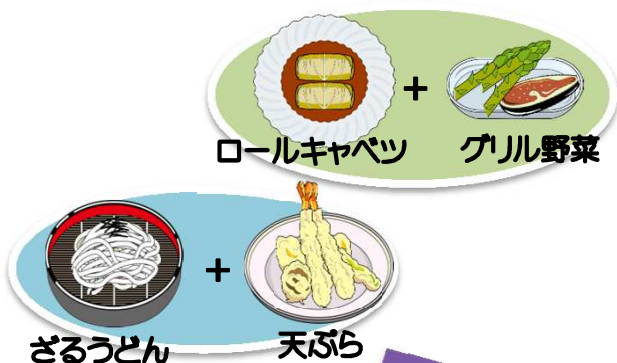
そのためには食べる回数や組合せ、味付けなどにひと工夫が必要です。

②水分について

水分といえば「飲み物」を思い浮かべますが、「食べ物」にも含まれます。

水分が多い食事の代表的なものは「めん類」や「煮物」です。

下の表にあるようなものを食べる時は一緒に食べるものに注意しましょう。



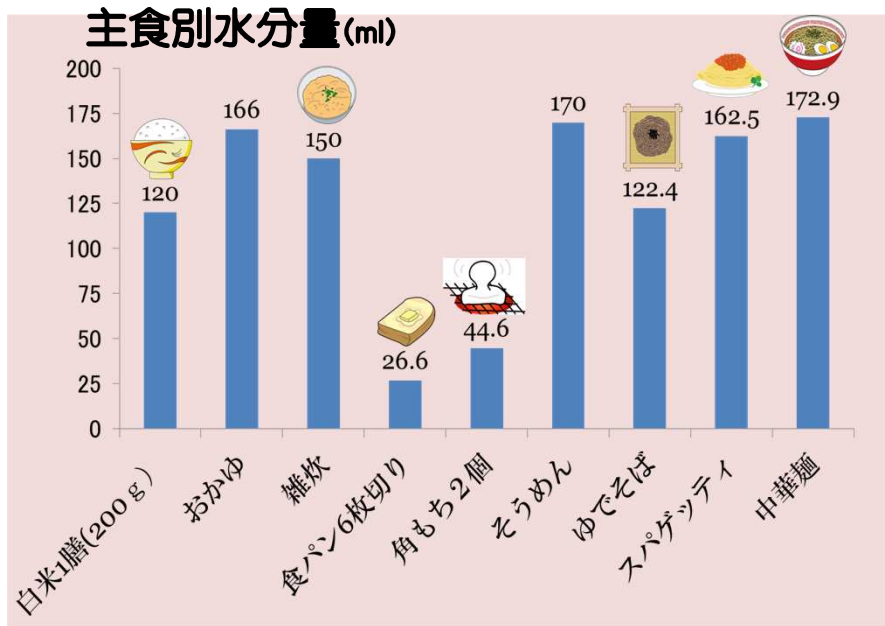
水分が多い料理に、水分を飛ばした料理(焼く、揚げる)を組み合わせました。

『水分が多い料理リスト』

おかゆ お茶漬け 雑炊 丼物 めん類
みそ汁 スープ シチュー カレー
煮物(野菜の煮物・煮魚)
鍋料理(寄せ鍋 おでん すき焼き 湯豆腐)
あんかけ料理(中華丼 マーボー豆腐)
冷や奴 茶碗蒸し 卵豆腐
ゼリー アイス ところてん あんみつ

食事の水分は食べ物の種類や、料理の方法によっても変わります。

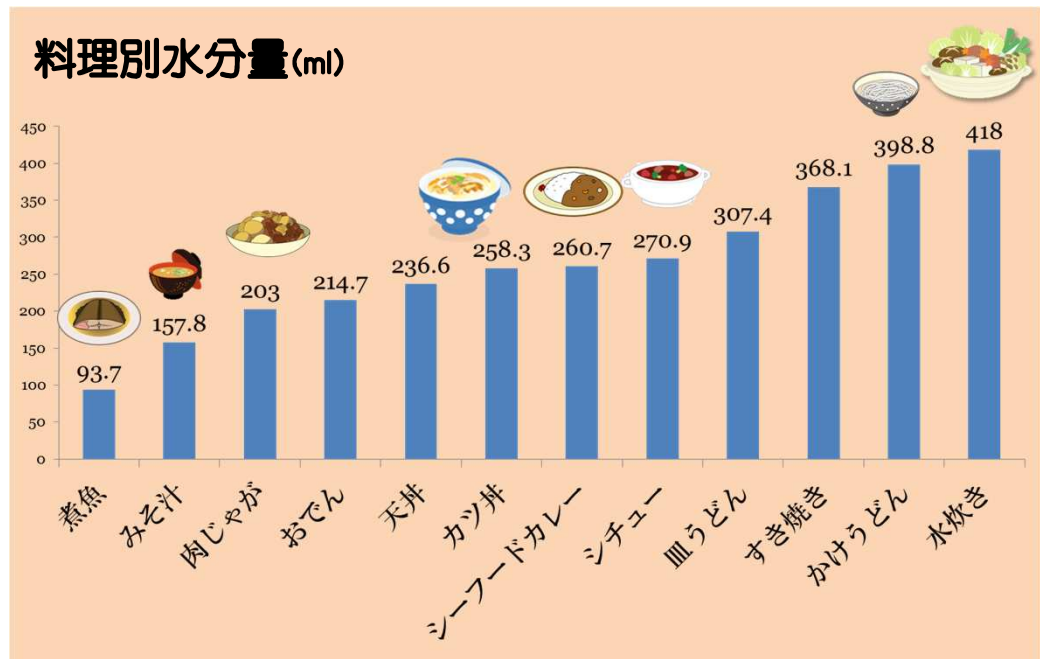
下のグラフを参考にしてください。



主食:ご飯・パン・めん類

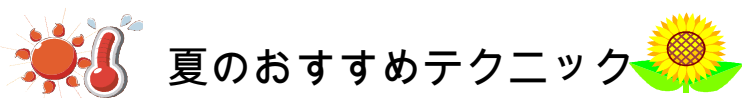
主食の種類によって含まれる水分量は変わります。

乾燥した麺は茹であげると2倍程度の重さになります。増えた重さは水分です。



食塩とお水は切り離せない仲です。

1日6gの食塩量にするためには、だし汁や香辛料の活用・味が濃くなる料理と薄味で美味しい料理(酢の物など)の組み合わせなどひと工夫してみましょ。また、水分の多い料理を食べたら飲み物の量を少しでも減らしてみてください。



夏のおすすめテクニク

夏に美味しい『水切り冷や奴』 … 水分は通常の10%カット

- ①パックから出した豆腐はクッキングペーパーに包みザルにのせる
- ②①を受け皿(ボウルなど)にのせたら、重しをのせてラップをかける
- ③冷蔵庫に入れて15~20分水切りする