

透析だより

暑い夏がやってきました！暑いから沢山汗をかきますね(*_*)
そんな時、つい塩分や水分を摂りすぎてしまいます。
今回は塩分と水分の関係についてのお話です！(^^)!

7月



なぜ塩分や水分を摂りすぎてはいけないの？

塩分を摂りすぎてしまうと、体の中にある水分で塩分濃度を薄めようとします。塩分を薄めようとするため水分が必要となり喉が渇き、水分を大量に摂ってしまいます！

体の中の水分を取り除く際に、取り除く水分が多いと体に多くの負担がかかります！

これらによって悪循環を引き起こすのです！

《食塩 1g に対して約 100ml の水分を体の中に溜めこもうとします。》

塩の目安量 《()内溜めこむ水分量》

3本指で一つまみ：0.5g (50ml)
ティースプーン1杯：1.5g (150ml)

1日の目安量・・・
6g未満/日

水分を摂りすぎないようにするには？

①ペットボトルの水を凍らせておく！

ペットボトルの水を凍らせておくと、溶かしながら飲むので1回に飲む水の量を減らすことができます！(^^)!

※ペットボトル中身が溶けるまでにかかる時間：【室内：3~4時間】【外：約1時間】

②氷を口に含む！

氷を口に含む事で、冷たさが刺激となり口の中を適度に潤してくれます。氷は1日に何個食べたか管理しやすい点もあります。

※氷1個当たりの水の量：【家庭用：24ml】【ロック用アイス：107ml】

簡単に美味しく減塩してみよう！

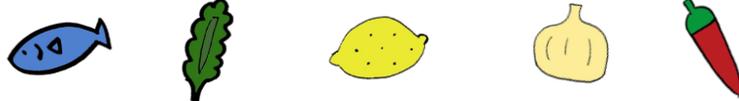
減塩と聞くと、「味が薄そう」「大変そう」など思う方が多くいらっしゃると思います。しかし、減塩はちょっとした工夫で簡単にすることができるんです！

減塩のポイント

★ 調味料の工夫

- 減塩調味料は塩分が控えてあるのでいつもと同じ量でも簡単に塩分カット★
- 『醤油+お酢』『醤油+だし汁』など上手に組み合わせると美味しく減塩できます♪

★ 料理の工夫



- 全て減塩調理するのではなく 1~2品はしっかり味をつけて味のメリハリをつけると美味しく減塩できます。
- 食材全体に味がつくもよりも、食材表面に味をからめるものの方が塩分を抑えられます。



- 香辛料や焼き目をつけるなど香りを利用しても◎
- 調理の際にスプーンやおたまを利用すると調味料の入れ過ぎを防げます。



★ 食べ方の工夫



- 醤油やソースは小皿に取り分けてつけながら食べると簡単に減塩できます。これは、外食の時でも簡単にできる方法です。

調味料の入れ替え

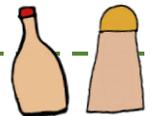
★調味料によって異なる塩分の差を利用して美味しく減塩しましょう♪

例えば...(各大さじ1あたりの食塩量)

とんかつ	ウスターソース	→1.5g	
	中濃ソース	→1.0g	
	オイスターソース	→2.1g	
	トマトケチャップ	→0.5g	

*ウスターソースをケチャップへ変えると
-1.0gの減塩に！

その他の調味料...



マヨネーズ	→0.2g
フレンチドレッシング	→0.5g
和風ドレッシング	→0.6g
ゴマドレッシング	→0.4g
ポン酢	→0.9g
こいくち醤油	→2.6g
うすくち醤油	→2.9g

様へ

