



透析だより 7月



日差しも日増しに夏らしくなってきました。毎日暑い日が続いていますが夏バテはしていませんか？暑い時期はつるっと喉越しの良い麺類が食べやすいですね。今回は麺類についてのお話です。

《 主な麺類の特徴 》

	かけうどん (ネギのみ)	かけそば (ネギのみ)	醤油ラーメン (焼豚 2 枚入)	スパゲティミートソース (乾燥パスタ 85g)	そうめん (1.5 束分)
カリウム(mg)	102	162	493	802	44
リン(mg)	69	180	172	262	76
塩分(g)	3	2.9	5.7	4.5	1.6
水分(g)	495 (だし 300 cc)	453 (だし 300 cc)	610 (スープ 400 cc)	455	294 (めんつゆ 100 cc)

●カリウム

ラーメンの中華麺、スパゲティのミートソースにはカリウムが多く含まれています。**ペパロンチーノ**などのトマトソース・ミートソースを使わないスパゲティは**カリウムが比較的少なくおすすめです。**



●塩分

ラーメンは麺類の中でも特に塩分を多く含みます。また、水分量も多いため**スープはなるべく残すようにしましょう。**



●リン

インスタント麺はリンを多く含みます。1日の中で麺類だけのメニューが**重ならないように**注意しましょう。また、次の透析までの間隔が短い日（透析 1 日空きの平日）に楽しむなどの工夫が必要です。

👉 水分摂取のポイント

- 1日の目標水分量を、**水筒**や**ペットボトル**に置いておく
- 喉が渴いた時は**うがい**をして**気分転換**をする（水分量：約 15~20ml/回）
- **氷をなめる**（水分量：約 20ml/個）

様

