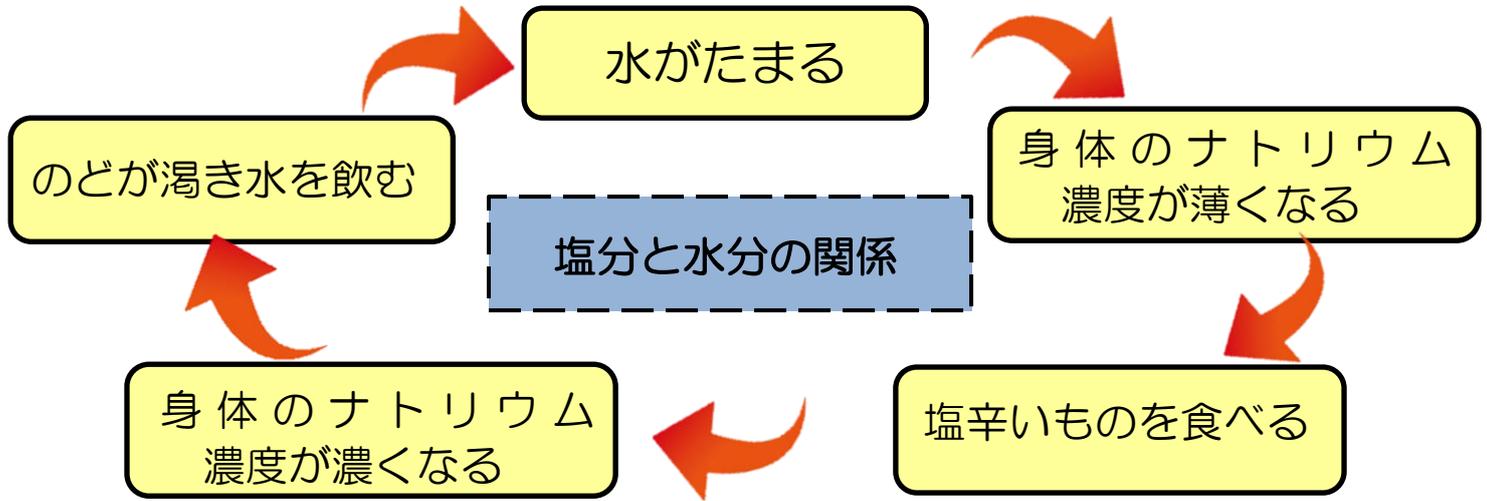


# 透析だより 11月



日に日に秋も深まり、冬も目の前ですね。夏と比べると汗をかきづらく、寒さで活動量も減ってしまう時期です。今回は塩分と水分についてのお話です。



上の図のように塩分を摂りすぎると、のどが渇きやすくなり、水分の摂りすぎに繋がってしまいます。日ごろから減塩を意識して食事を摂る習慣をつけましょう！

## 「そのひとり」の塩分量

- ご飯にふりかけ(のりたま小さじ1杯)をひとりすると… 塩分 0.4g
- とんかつソース(大さじ1杯)をひとかけすると… 塩分 1.0g
- 焼き肉にタレをたっぷり(大さじ2杯)つけると… **塩分 2.6g**
- 冷奴に濃口醤油を(小さじ1/2杯)ひとかけすると… 塩分 0.4g



醤油の約半分です！



塩を3本指でひとつまみすると… 塩分 0.5g

## 簡単にできる減塩のポイント

- ① 全て減塩調理をするのではなく 1~2品はしっかり味をつけて味のメリハリをつける
- ② 汁物・スープ類は具のみを食べて、汁を残す
- ③ 料理の味が物足りないときは、醤油ではなくお酢やレモンを使用する
- ④ 漬物は、浅漬けにする(塩分量を半分以下に抑えることができます)



## 寒い時期におススメ！～身体を温める食べもの～



しょうが

辛味成分のジンゲロンやショウガオールには発汗を促す作用があり、風邪の初期症状緩和に効果があります。香味野菜を上手に使うと簡単に減塩することもでき、おススメです。

様

