

栄養情報季刊紙

美味しく楽しく 

2024年
冬号

健康食

特集

透析患者様の
体の中の水の出入り

素材を生かした

簡単減塩レシピ

医療法人埼玉会 栄養管理部発行

体の中の水の出入りは どうなっているのでしょうか？

透析患者様の体内の水の出入り

無尿の人の場合

体から入る水

1100ml+飲水量

【飲水量】 ?ml
【食品中の水分】※1 900ml
(粥、めん類の場合は1500ml)
【代謝水】※2 200ml



体から出る水

700ml

【不感蒸泄】※3
夏場 700ml
冬場 500ml
年間平均 600ml

【便】 100ml
【尿】 0ml

体に残る水400ml+飲水量

引用・参考文献
植松節子. ナースがささえる 透析患者の栄養管理～ベッドサイドの台所～.
メディカ出版, 2001, P.48

ポイント!

1日の体の中にたまる水分は400ml(重さにすると0.4kg)と飲水量です。透析と透析の間に増える体重は、食べ物というよりもほとんどが飲水によるものです。ただし、粥・めん類・鍋物を1回食べると、食品中の水分は1500mlとなります。したがって食事内容にも工夫が必要です。

体重増加を抑えるためには、飲水制限が必要ですが、そのためには減塩が最も重要です。

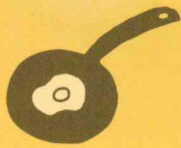
- ※1 粥・お茶漬け・めん類・鍋物など水分が多い料理を含まない食事を朝・昼・夕の3食食べた場合に料理中に含まれる水分です。
- ※2 体の中で糖質や脂質が燃焼するときに見える水
- ※3 汗や呼吸から蒸発する水

減塩食をおいしくするポイント9つ

減塩食って、美味しさを我慢しなきゃいけないって思ってますか？大丈夫、そんなことはありません！減塩でも満足感たっぷりの食事を楽しむための9つのポイントをご紹介します。



調理する際のコツ



1.



新鮮な旬の食材を使う

2.



塩分は一品に重点的に使用する
(主菜は普通味、副菜は薄味または無塩)

3.



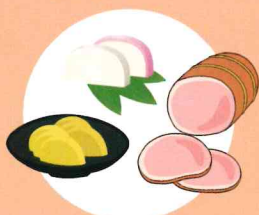
油で揚げたり焼いたりして香ばしさを出す

4.



減塩調味料を使う

5.



漬物や加工食品を減らす

6.

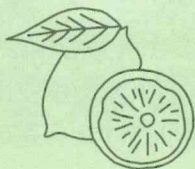


しょうゆやソースは小皿にとってつけて食べる

これだけで
即効塩分
カット!



香りや風味を利用する



7.



だしを利かせる

8.



レモンや酢などの酸味を活かす

9.



香辛料、ごま油、香味野菜などの香りを利用する

塩なし簡単 大根の千枚漬け

熱量 21kcal リン 10.4mg
タンパク質 0.2g 塩分 0g

材料(1人分)

大根……………60g ●だし昆布……………1.5cm
●とうがらし(輪切り)…少々
●酢……………小さじ2(10g)

作り方

- ① 大根はスライサー等で薄切りにします。
- ② 保存袋に●と大根を入れ、空気をしっかりと抜きます。冷蔵庫で1時間以上置いたら出来上がりです。

※酸味が苦手な方は●の調味料を小鍋に入れ、加熱してもOKです。

お好みの漬かり具合に
なったら召し上がれ♪
ポリポリと歯応えが楽しめます。



チキンの 粒マスタード焼き

熱量 245kcal リン 167mg
タンパク質 14.8g 塩分 1g

材料(1人分)

鶏もも肉(皮付き)…80g ●粒マスタード…小さじ1/2(2g)
こしょう……………少々 ●減塩しょうゆ…小さじ1と1/2(9g)
小麦粉…小さじ1と1/2(4g) ●みりん……………小さじ2(12g)
レタス……………1枚(30g) ●酒……………小さじ2(10g)
●すりおろしにんにく…少々
●サラダ油……………小さじ1(4g)

作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切って両面にこしょうを振り、小麦粉をまぶします。ボウルに●の調味料を混ぜ合わせます。
- ② サラダ油を熱したフライパンに鶏肉を入れ、両面を強火でこんがり焼きます。
- ③ ●を加え、肉に絡ませ水分を飛ばします。
- ④ レタスをちぎり、水の入ったボウルに30分ほど浸漬します。③と盛り付けたら完成。