



INOKUCHI



いのくち栄養だより

Vol. 22



Nutrition News from Inokuchi

2014年



発行

立春といってもまだまだ寒い日が続きます。寒さに負けないよう、体調管理には気をつけましょう。『節分』で豆をまいて邪気を追い払い、『バレンタインデー』には周りの方にありがとうと感謝の気持ちを伝えてみるのもいいかもしれませんね。

栄養指導室 松田・大下



ライフスタイルを見直しませんか



体重コントロール



「体重が重くなるから食事の量を減らしてみたよ!」「そんなに飲んでいないのに体重が増えるんだよね。」といったお話を聞きます。

食べる量? 飲む量? 何が体を重たくさせているのでしょうか。

実は... **食べた量よりも「飲んだ量」**



透析療法において体重増加は**食べた量よりも「飲んだ量」**が大きく影響しています。

水分がたまると...

浮腫・血圧の上昇・心不全や肺水腫（肺が水びたしになった状態で呼吸が苦しくなる）などの症状が現れます。

また、体重増加が多いと必要な除水量が多くなるため、透析の後半で血圧低下・足がつる・声がかすれるなどが起こり、透析後は全身のだるさが残ってしまいます。

体重管理をする理由

急変を
避けるため

安全に
透析する
ため

元気に
生活するため

ドライウエイト(DW) を知っていますか?



体にたまった余分な水分を取り除いた時の体重をドライウエイトといいます。透析では透析後の体重をドライウエイトにすることを目標に除水を行います。今のご自身のドライウエイトは知っておくことが大切です!



今からできる



水分コントロール



ポイント① 飲むことを楽しんで満足のいく飲み方をしましょう

熱い物をゆっくりと飲む

お気に入りの小さめのコップ・カップで飲む

水・お茶・コーヒー・紅茶・ジュース・お酒は『水分』になります。



ポイント② 氷も水分です！うがいも体に水が入ります



氷 1 個は 20~30ml の水分です。5 個で 100ml 飲むことになります！

うがいも 1 回で 10ml 体に水が入ります。



ポイント③ 食事にも水分があります



・ご飯には約 60%（軟らかいご飯では 70%、粥は 83%）の水分が含まれ、野菜や果物は 80~90%が水分でできています。

・果物は朝食や間食にと時間を決めて食べ過ぎないようにしましょう。

果物の一日摂取量の目安は卵一個分の大きさです。



・カレーライスといったごはんものや丼物はかけて食べるので水分が多い料理です。

カレーのルーはおたま一杯程度に、丼物は具を炒めてだし汁を減らしてご飯と別盛りにしましょう。



ポイント④ 薄い味付けに慣れましょう



体のしくみとして、塩分を多く摂ると喉が渇きだれでも水を飲まずにはいられなくなります

0.9g の食塩は 100ml の飲水を伴います！

減塩の料理は
おいしくない

先入観は持たないことです！工夫したりコツをつかむとおいしくできます

薄味だと食べた
気がしない

料理は歯ごたえを残すようにしてよく噛んで食べましょう

隠し味程度に『酢』を足すことで塩味が強くなるので結果的に減塩につながります

香味野菜（生姜・ゆず・ねぎ・山椒など）や香辛料（こしょう・辛子・わさび・カレー粉など）利用して香りを楽しみましょう

どうしても漬物が
食べたい

らっきょう漬（2~3 個）やかぶなどの酢漬けをおすすめします

何かを制限するより素材そのものの味を生かすためにどうしたらよいのか考えるといいですね。

食事について何かご相談がありましたら、いつでもお気軽にお声かけください。



日頃の習慣の積み重ねが
当たり前になると…成功ですね！

