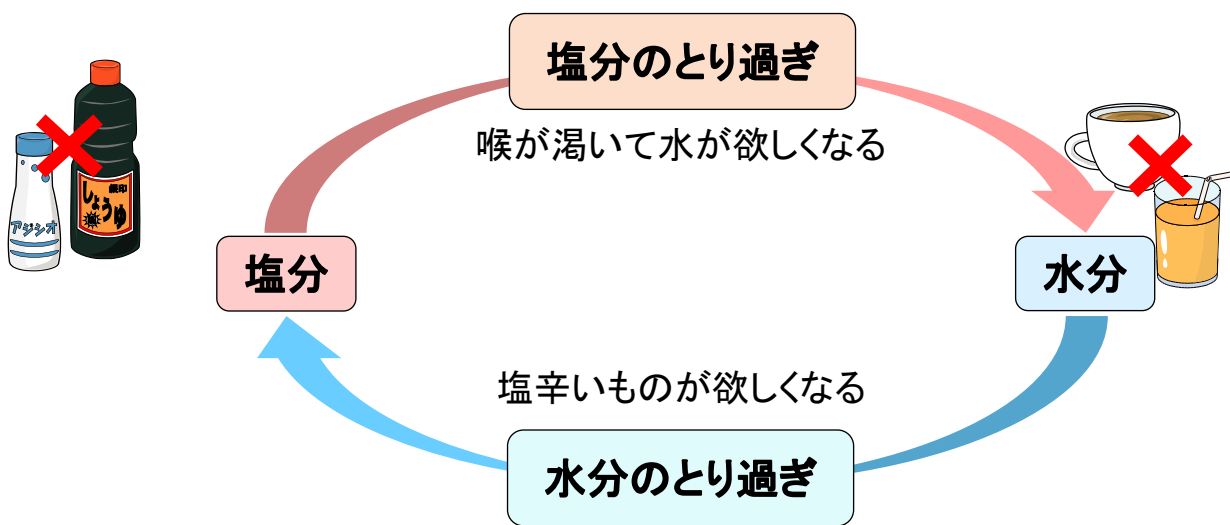


# 悪循環を断ち切みましょう

体重増加が多い時、食事を抜いて調節していませんか？  
透析間で増えた体重は、体に蓄積した「水分」です。

## 塩分と水分の悪循環



## 透析間の体重増加 = 水分

塩辛い物を食べたり、飲んだりすると水が飲みたくなります。  
また、水分をとり過ぎると、塩辛いものが欲しくなります。

減塩によって「喉の渇きにくい」状態をつくり、  
飲水量を増やさないようにしましょう。

体重増加を防ぐためには、  
水分と塩分、両方のコントロールが重要です。

## 減塩食のポイント

### ◎調理する時

- 下味に塩味を使用しない
- 酢やレモンの酸味、胡椒などの香辛料を塩味の代わりにする
- おかずの一点に塩味を集中させて味に強弱をつける

### ◎食べる時

- ソースや醤油はかけず、小皿に入れてつけながら食べる
- 汁は飲まないで、残す
- 濃い味付けは控える

### ＜食品に含まれる塩分の一例＞

食パン（6枚切り1枚）	0.8g	ハム（薄切り1枚 20g）	0.5g
かまぼこ（20g）	0.5g	ウインナー（1本 15g）	0.3g
たらこ（1/4腹 15g）	0.8g	チーズ（スライス1枚 20g）	0.6g
アジ干物（1枚 40g）	0.7g	梅干し（中1個 5g）	1.1g

## 水分調整のポイント

### ◎飲水量

- 少量で満足感を得られるように、湯呑は小さいものにする
- 一気に飲まないで、ゆっくりと飲む
- 無理して飲み干さない
- 食事時間以外で、不規則に飲まない

### ◎食事からの水分

- 水分が多い食事の回数や量に気を付ける

（例）麺類、鍋物、雑炊、カレー、シチュー

ゼリー、プリン、ところてん、こんにゃく など

