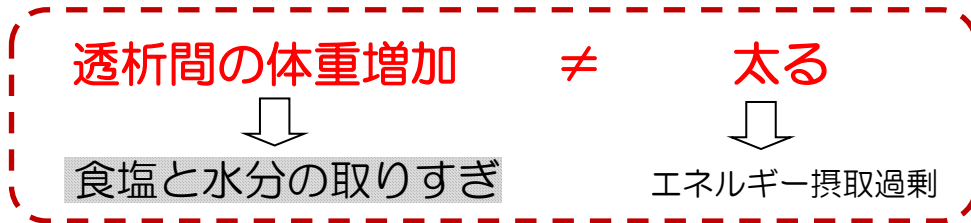


# 透析患者さんの体重管理について

**食塩と水分の摂取量**が透析間の体重増加量に深く関わります。  
減塩はもちろんのこと、水分の摂取量にも気にかけてみましょう。



👉 食事を減らすのではなく、食塩と水分を控えるようにしましょう！！

## “体重管理のための2つのポイント”

塩分と水分にはきっても切れない関係があります。どちらも過剰に摂取すると透析間の体重増加が多くなる原因になります。

### ポイント1 <食塩>

最も関わりが大きいものは**食塩の摂取量**  
食塩の過剰摂取→喉が渇く→水分の過剰摂取→塩辛いものが欲しくなる  
⇒**体重増加**

👉 減塩ができると透析間の体重管理がしやすくなります。



### ポイント2 <水分>

見逃せないものは**水分の摂取量**  
水分とは飲み水（ジュース・お茶・コーヒー・酒・牛乳なども含む）ではありません。

👉 水分＝飲み水＋料理の水分＋食品の水分

これらの過剰摂取⇒**体重増加**



## 料理の水分

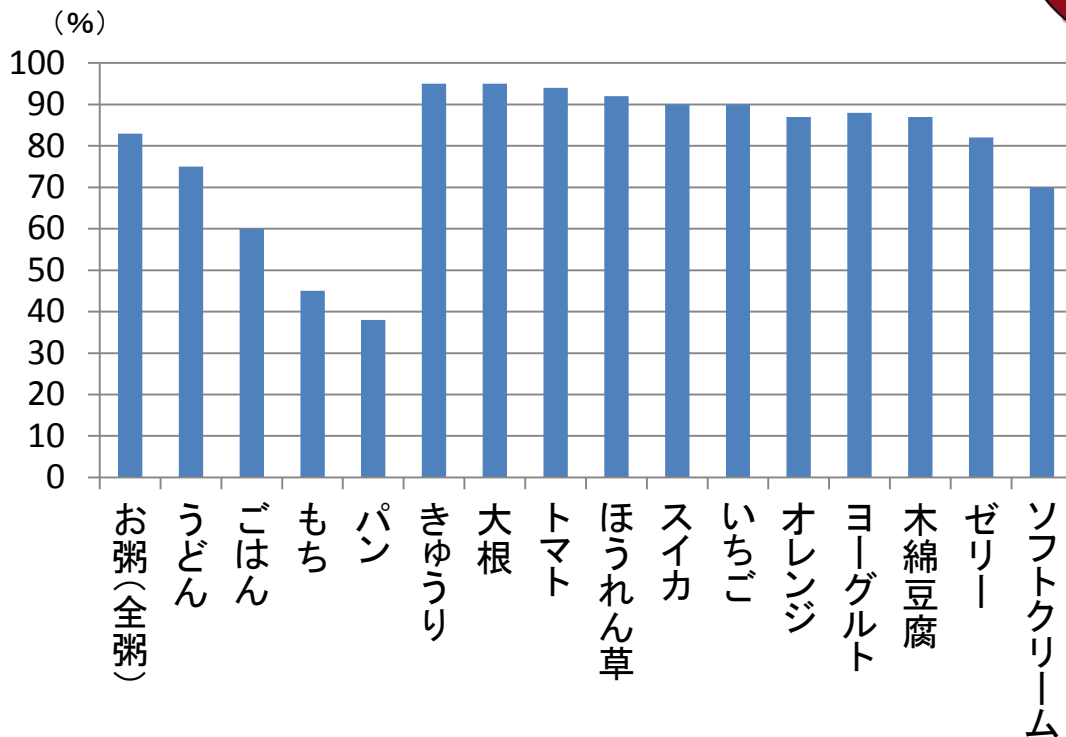
### 水分の多い料理

煮物（煮魚、含め煮、鍋物、カレー）  
麺類（ラーメン、煮込みうどん）  
汁物（味噌汁、お吸い物、野菜スープ）  
その他（茶碗蒸し、ゼリー）

### 水分の少ない料理

炒め物（野菜炒め、焼そば、チャーハン）  
焼き物（焼き魚、ムニエル、目玉焼き）  
揚げ物（天ぷら、唐揚げ、フライ）  
その他（きんぴら、和え物）

## 食品に含まれる水分



◎野菜や果物は80~90%が水分

（野菜は1食に1皿、果物は1日100gまでなど、量を決めましょう）

◎のどごしの良いヨーグルト、豆腐、ゼリー、ソフトクリームは70~90%が水分

◎間食でも水分をとり過ぎないように注意しましょう

◎食欲のない時にお粥や果物、ゼリーばかり食べていると、予想以上に体重が増加することがあります

◎麺類や煮物など水分の多い料理にかたよることなく、炒め物、揚げ物、焼き物など水分の少ない料理を上手に取り入れましょう