

水分コントロール、嗜好飲料、塩分について

暑いと冷たいものが恋しくなりますね。
飲水量が増えて体重増加等の原因にならないように
飲み方のポイントや選び方を確認しましょう。

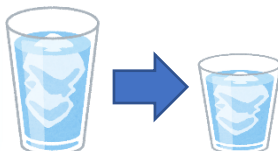
水分コントロールについて



1回で大量に水分を摂るのではなく、
少しずつ、口に含んで飲むようにしましょう。

ポイント

- 小さなコップを使う
(一度、コップの容量を計ってみましょう)
- 水を飲むのではなく氷を1個なめる



といった工夫もオススメです。

※氷1個は15～20mlの水分量に値します。
氷の食べすぎにも注意しましょう。

嗜好飲料・塩分について

一般的な熱中症対策には「塩分と水分を
しっかり摂取」が基本ですが、透析患者さまの
場合、水分や塩分を過剰に摂取してしまうと
高血圧、心不全などの原因となります。

スポーツドリンクや熱中症対策用の飴、
経口補水液などは塩分の過剰摂取に
つながりますので、摂る必要はありません。
※多量の発汗に加え、下痢や嘔吐の症状等、
大量の水分が一度に失われた場合は、
医師に相談しましょう。

【例】OS-1を
1本(500ml)摂ると…

塩分は1.5g
みそ汁1杯分！
カリウムは390mg
バナナ1本分！



汗をかいた時の水分補給は、
リンやカリウムの含有量が比較的少なく、
ノンカフェインの**麦茶**や**玄米茶**がオススメです。

嗜好飲料の栄養価

※栄養成分は100ml(コップ半分)当たりで
計算しました。一部の嗜好飲料は1本当たり
で計算しています。

100ml当たり	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
水	0	0	0.0
オロナミンC(1本120ml当たり)	0	0	0.0
サイダー	ほぼ0	0	0.0
リボビタンD(1本100ml当たり)	ほぼ0	ほぼ0	ほぼ0
コーラ	ほぼ0	11	0.0
麦茶	6	1	0.0
玄米茶	7	1	0.0
アクエリ阿斯	8	0	0.1
紅茶	8	2	0.0
ウーロン茶	13	1	0.0
甘酒	14	21	0.2
ポカリスエット	20	0	0.1
ほうじ茶	24	1	0.0
煎茶	27	2	0.0
ヤクルト(1本65ml当たり)	41	23	0.1
コーヒー	65	7	0.0
OS-1(オーエスワン)	78	6	0.3
野菜ジュース (野菜生活1本200ml当たり)	180～540	36	0.0～0.4
トマトジュース (カゴメ1本200ml当たり)	160～860	37	0.1～0.2



重量又は目安量

【主 食】		(g)	
ごはん	ごはん	160	茶碗1杯
【主 菜】			
アジの 竜田 焼き	アジ	70	中1尾
	減塩醤油	5	小匙1弱
	酒	5	小匙1
	生姜(おろし)	2	小匙1/2弱
	片栗粉	6	小匙2
	油	3	小匙1弱
	レモン	10	1/8個
【副 菜】			
なす煮	なす	60	中1本
	砂糖	2	小匙1弱
	酒	4	小匙1弱
	減塩醤油	5	小匙1弱
	だし汁(かつお)	20	大匙3/4
【副 菜】			
キュウリの ツナマヨ和え	キュウリ	60	2/3本
	ツナフレーク	10	大匙1/2
	マヨネーズ	10	小匙1弱

2000kcalの方：300g
1800kcalの方：250g
1400kcalの方：150g

2000kcalの方：220g
1800kcalの方：190g
1400kcalの方：150g

エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	塩分
(kcal)	(g)	(mg)	(mg)	(g)
534	22.7	646	319	1.6