

塩分・血圧について

減塩食は、日常生活で少し意識することで、普段どおりの美味しさと満足感を保ちながら、無理なく続けることができます。振り返って、塩分量を減らす工夫をしましょう。

なぜ食塩制限が必要なのか？

腎臓の機能が低下すると、体の外に排出されるはずの余分な塩分が体にたまり、結果として高血圧の原因の一つとなります。



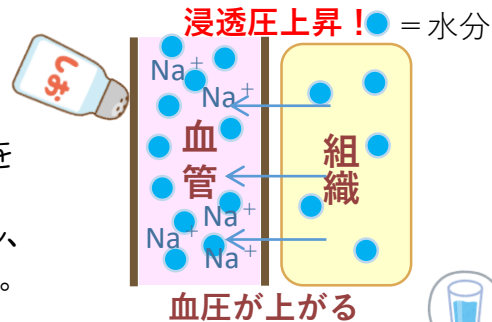
一定の時刻に血圧を測定し、ご自身の血圧を確認することが大切です。週初めの透析前血圧(目標値) < 140/90mmHg

その為には

塩分量は**1日6g以下**に抑えましょう
1食あたりの塩分は2g未満が目安になります。

塩分と水分には密接な関係があります

塩分を摂取することで血漿内浸透圧が上昇し、私たちは口渴を感じます。無尿の人が**8gの塩分**を摂ると、それを補うために水分をおよそ1L摂取し、**体重が1kg増加**します。



※ 塩分6g/日未満が実現すると、体重増加は0.8kg/日未満に抑えられます😊

減塩のためのポイント

- ① 汁は残す** 汁物は、具沢山にして、汁の量は少なめに。また、**汁物は1日1回**までを心がけましょう。
- ② 調味料は『かける』よりも『つける』**
調味料はかけて使うと多く使用してしまうため、小皿にとり、かけずにつけて食べましょう。
- ③ 塩分量の多い食べ物に注意**
加工食品には塩分が多く含まれています。
- ④ お弁当やお惣菜は『食塩相当量』をチェックする**
- ⑤ だしを効かせて風味を活かす**
顆粒だしは、**食塩不使用**を選ぶ。
- ⑥ 献立にメリハリをつける**
香味野菜を使用する、味にアクセントをつける、塩分の少ない調味料を活用。

料理献立例 ~昼食~

| | |
|-----------|--------------------|
| 主菜 | 鮭のタルタルソース焼き |
| 鮭 | 2/3切(60g) |
| 小麦粉 | 5g |
| 塩・黒コショウ | 0.3g |
| 油 | 2g |
| タルタルソース | 15g |
| 副菜 | もやし炒め |
| もやし | 30g |
| にら | 20g |
| 油 | 2g |
| 塩・黒コショウ | 0.5g |

| | |
|-----------|-----------------|
| 副菜 | レンコン梅肉和え |
| 水煮レンコン | 40g |
| 練り梅 | 3g |
| 醤油 | 1g |
| みりん | 1g |

| | |
|----------------------|--------|
| ご飯の目安量(1食あたり) | |
| 2000kcal | : 220g |
| 1800kcal | : 190g |
| 1600kcal | : 160g |
| 1400kcal | : 150g |

※1600kcalの方の例

| | |
|---------|-------|
| エネルギー | たんぱく質 |
| 547kcal | 22.6g |

| | | |
|-------|-------|------|
| カリウム | リン | 塩分 |
| 556mg | 299mg | 1.6g |

〈レンコン梅肉和え レシピ〉
①熱湯に酢を入れ、レンコンを1分茹でる。ザルにあげ、冷ます。
②Aを混ぜて、レンコンと和える。