



# 体重管理について



## 体重管理はなぜ必要なのでしょう？

透析治療を始めると腎臓から水分がうまく排泄されず、体内に余分な水分が残ります。過剰な体内の水分貯留は浮腫を引き起こしたり、肺に水が溜まったり、高血圧や心不全の原因にもなります。

このような水分の貯留を避けるために、ドライウェイトと呼ばれる適正体重を設定します。体重増加が過剰にならないよう自己管理することが必要です。

## ドライウェイトから適切な体重増加率を計算してみましょう

体重増加率は 中1日で3%以内、中2日で5%以内にしましょう！

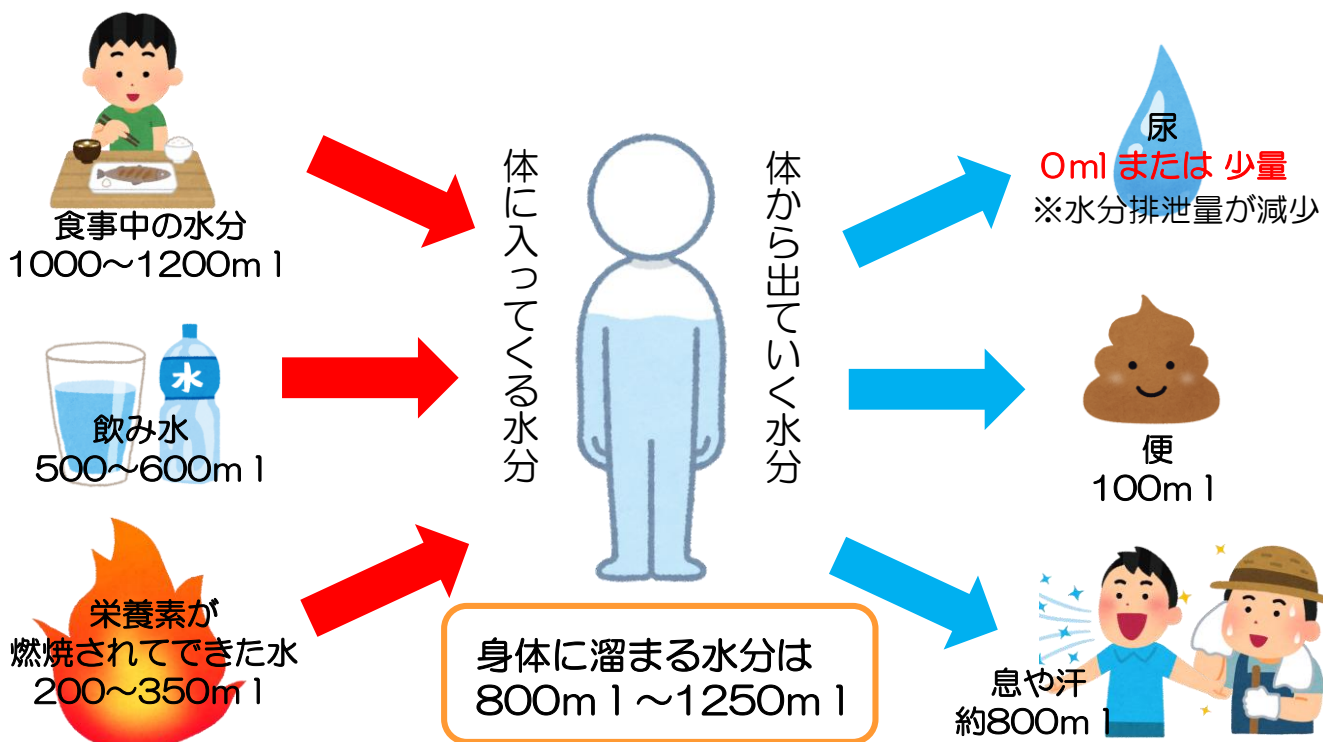
体重増加制限値(中1日)：ドライウェイト (                      ) kg × 0.03

体重増加制限値(中2日)：ドライウェイト (                      ) kg × 0.05

例えば、ドライウェイトが 50.0kg の人の場合

透析日が1日あいた時 (3%) →51.5kgまで

透析日が2日あいた時 (5%) →52.5kgまでに留めることが必要です。



# 水分管理のポイント

## ① 飲水量を守りましょう

医師から指示された飲水量を守りましょう。

※飲み水には氷・ジュース・コーヒー・お酒も含まれます。

【飲水量を少なくする工夫】

- ・氷をなめる（氷1個20～30ml）
- ・熱い飲み物にする
- ・小さめのコップを使う



ペットボトルや水筒を利用すると1日の飲水量が調整しやすくなります。



## ② 水分を多く含む料理に注意しましょう

- ・麺類を選ぶときは汁気のない焼きそばやパスタを選びましょう。
- ・お粥は控え、ご飯やパンにしましょう。



鍋



カレー・シチュー



汁のある麺類



あんかけ料理



プリン・アイス



煮物



汁物



粥・雑炊

## 調理法による水分量の違い

- ・煮物や蒸し物よりも水分量の少ない揚げ物や炒め物を選びましょう。

多い

水分量

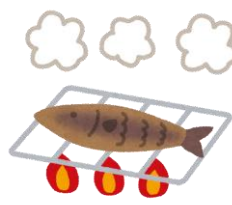
少ない



煮る



蒸す



焼く



炒める



揚げる

### ③ 塩分の多い食品について知りましょう

塩分を摂りすぎると喉が渇き、水分をたくさん飲んでしまうため浮腫や高血圧を起こしやすく心臓に負担がかかります。



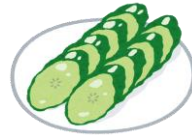
梅干し 1個  
(10g)

塩分2.2g



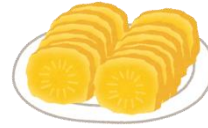
明太子1/4腹  
(30g)

塩分1.7g



胡瓜のぬか漬  
5枚 (30g)

塩分1.6g



たくあん 5切れ  
(30g)

塩分1.3g



かまぼこ 3切れ  
(40g)

塩分1.0g



塩昆布  
(5g)

塩分0.9g



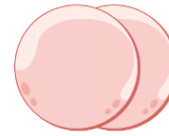
さつま揚げ 1枚  
(40g)

塩分0.8g



ソーセージ 1本  
(25g)

塩分0.5g



ハム 1枚  
(15g)

塩分0.4g



ベーコン 1枚  
(20g)

塩分0.4g

### ★美味しく減塩するコツ★

#### ①酸味・香辛料を使用する



#### ②薬味や香味野菜を使用する



#### ③「焼く」「揚げる」で香ばしさをつける



#### ④出汁の風味を活かす

塩分の多い市販の出汁に注意しましょう



#### ⑤塩分の多い麺類は控えめに汁やスープは残す



#### ⑥醤油やソースはかけるより少量をつけて使用する



塩分摂取目標量は1日6g未満です。  
塩分を多く含む食品はなるべく控え、減塩を心がけましょう！



# 鮭のフライ～きのこタルタルソース～



## 【1人前】

エネルギー	420kcal
たんぱく質	23g
カリウム	476mg
リン	272mg
塩分	0.9g

## 材料（2人前）

鮭	80g 2切れ
マヨネーズ	大さじ1
パン粉	10g
こしょう	少々
塩	0.2g
揚げ油	適量

## 【付け合わせ】

サニーレタス	14g (中2枚)
ミニトマト	2個
レモン	輪切り1枚

## 【タルタルソース】

卵	1個
玉ねぎ	40g
舞茸	40g
マヨネーズ	大さじ3
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
パセリ	適量
こしょう	少々

## 作り方

マヨネーズで衣付けが簡単にできます



- ①玉ねぎと舞茸はみじん切りにし水に10分さらしておく
- ②付け合わせのサニーレタス・ミニトマト・レモンは食べやすい大きさに切る
- ③鮭に塩・こしょうを振り置いておく
- ④耐熱容器に卵を割り入れ、必ず卵黄を崩すように軽く混ぜる
- ⑤④にしっかり水気を切った①を入れラップをかけ、電子レンジ600Wで約1分加熱する
- ⑥フォークで卵を細かくつぶし、Aを入れよく混ぜる
- ⑦鮭の水分をふき取ってマヨネーズを塗り、パン粉をつけ約170℃に熱した油で揚げる
- ⑧皿に盛り、タルタルソースをかけて完成！



- ・揚げ料理で食事からの水分量を減らしましょう。
- ・マヨネーズや酢の酸味を利用することで上手に減塩ができます。

