



栄養だより



くすもと内科クリニック

2013年 9月号

日毎 涼くなってきましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか？
今回は体重増加の原因ともなる「塩分」について2回にわたりシリーズでお伝えしますね。
さて、みなさまは「塩分を摂りすぎている？」・「いや とり過ぎはない！」・いかがでしょうか？まず
は、塩分とり過ぎ度をチェックしてみましょう。当てはまる項目が多いほど、塩分を摂りすぎている
ことになり、当然 のどの渇きを感じ飲水摂取量が多くなり透析間の体重増加も多いことでしょう。
塩分をきちんと管理すれば（減塩の心がけ） のどの渇きも少なくなり飲水も控えられ体重のコン
トロールもスムーズにいくんですよ。



塩分を減らして体重増加を防ごう

塩分 とり過ぎ度チェック！

- 塩鮭やたらこ、塩辛、干物、ベーコン、ソーセージ等をよく食べる
- 漬物・梅干が好きで毎日食べる
- 煮物料理が多い
- 丼物・寿司・味付けごはんをよく食べる
- 市販のレトルト食品やインスタント食品をよく食べる
- 外食や惣菜 市販・コンビニ弁当の利用が多い
- スナック菓子、塩味の濃いせんべい、つまみをよく食べる
- めん類を週に1回以上食べる
- しょうゆ・ソースはかけて食べる

心あたりがある項目は改善していきましょう。



塩分
1日6g未満

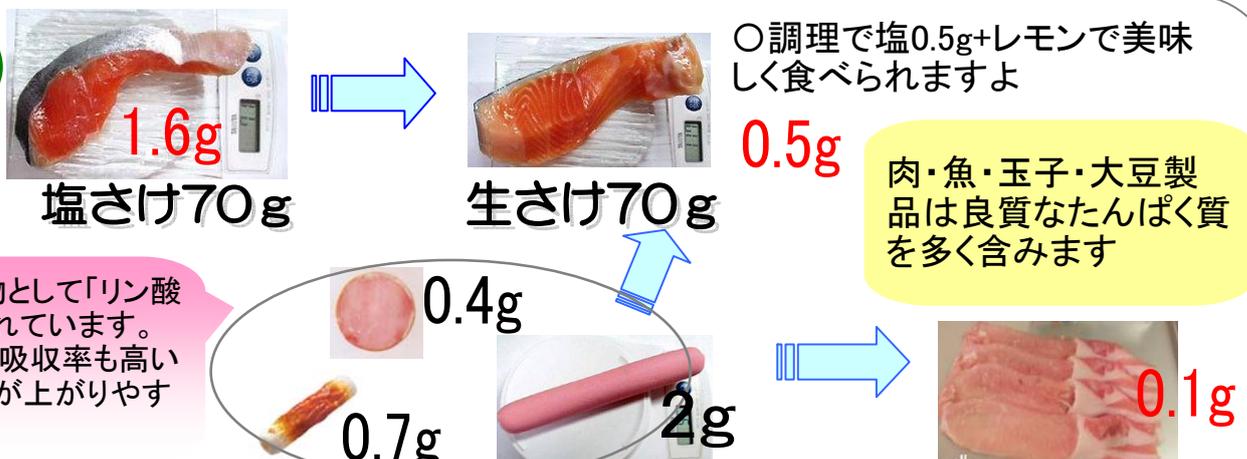
☆「塩分」は食品と調味料に含まれています

①食品に含まれる塩分 漬物・つくだ煮・加工食品・練り製品・パン・麺類・すし飯など・・・

主食



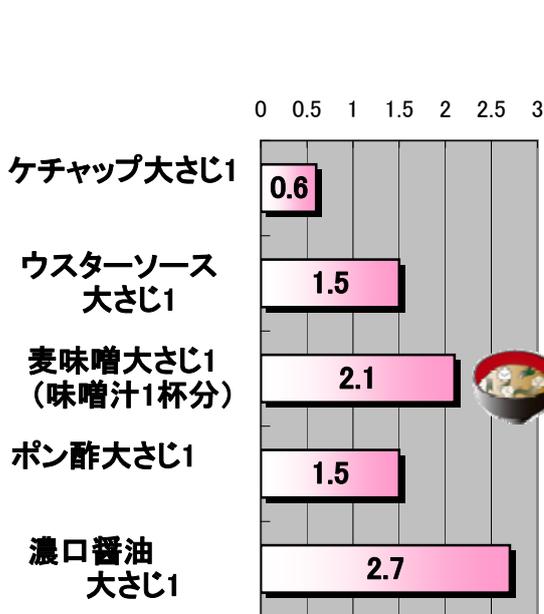
主菜



～できる限り加工食品を減らしましょう～

②調味料に含まれる塩分

しょうゆ・塩・みそ・ソース・ポン酢・ドレッシングなど・・・



- 醤油やソースは「かける」よりも「つける」を基本に。
- 食卓にかけしょうゆやソース、塩などを置かない
- 煮物は**砂糖**を少なくし醤油の使用量を減らす。
- 醤油を使った料理（煮物類）ばかりを重ねない。
- 減塩醤油、だし割り醤油を利用するといいですね。

平成21年度県民健康栄養調査結果を見ると、食品群別摂取量では、しょうゆ・塩・みそなどの**調味料から全体摂取量の約7割を摂取**していることが明らかになりました。

～工夫して調味料を減らしましょう～

秋の味覚

適正量です

さつまいも60g
(正味：50g)



カリウム
235mg

★少量でも多いので、小さく切って茹でこぼしましょう。

くり4個で50g
(正味：20g)



カリウム
63mg

★茹でてもカリウム量がほとんど変わらないので食べ過ぎないようにしましょう。

動脈硬化を予防します！

中くらいのいちじく1個70g
(正味：60g)



カリウム
102mg

さんま(生) 1/2尾
正味：50g



リン
90mg

★内臓は**リンが多い**のでとり除きましょう。
★塩さんまは塩分が多く含まれますので、できるだけ生のさんまを選びましょう。