



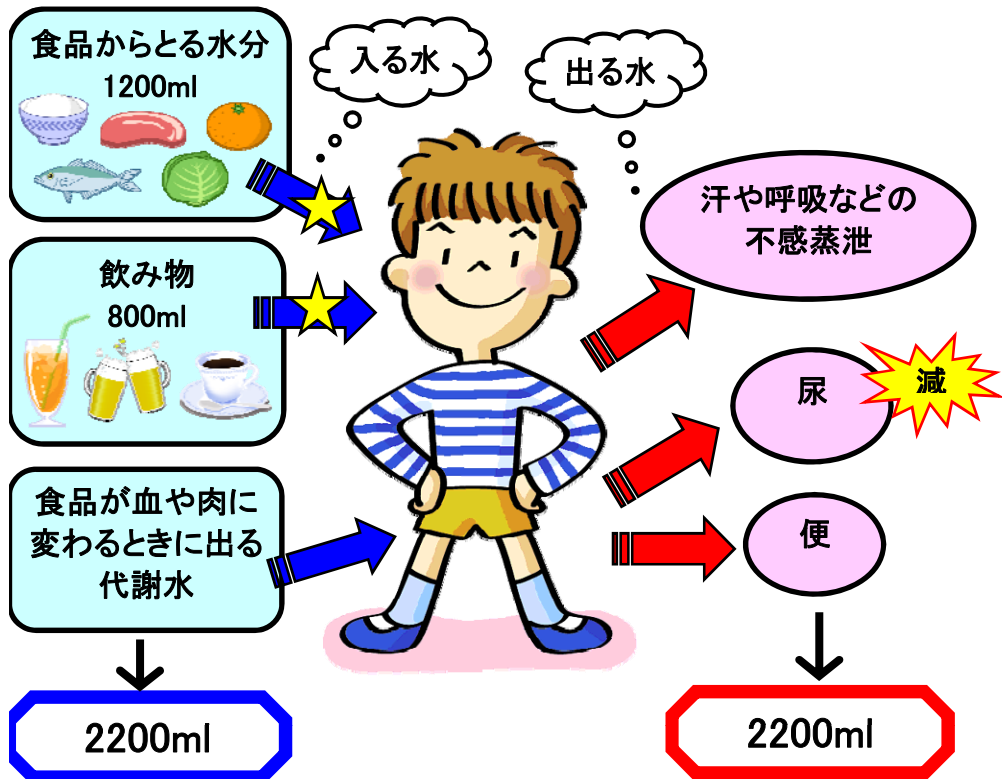
栄養だより

くすもと内科クリニック 2007年 5月 No. 8

天気のよい日が続き、暑くなる日も多くなりました。今回は、水分について紹介します。日頃の体重管理の参考になればと思います。

水分のコントロールをしましょう！

私たちの体は、下の図のように水分のバランスが保たれています。しかし、透析をされているみなさんは、尿量が減少したり、出なくなるので、体内の水分量はそのまま体重の増減になります。そのため、☆のついている食品からの水分と飲み物のコントロールをすることが重要になります。



水分をとりすぎないために…

塩分のとりすぎに気をつけます！

塩分を多くとると、のどがかわき、水分をとる量も増えます。日頃から、塩分の多い食品や食事に気をつけるといい

アイスクリームのおいしい季節になりましたが、水分の仲間なので食べ過ぎないようにしましょう。



塩分の多い食品

食品	目安量	塩分(g)
魚の開き	1枚	1.4
かまぼこ	3切れ	1.5
たらこ	親指大	0.9
ウインナー	2本	1.0
ハム	2枚	0.8
スライスチーズ	1枚	0.5
たくあん	2切れ	0.9
のりの佃煮	大さじ1	1.5
梅干	1個	1.8
塩辛	大さじ1	1.4
インスタントめん	1食	4.3
スナック菓子	1/2袋	0.8

えびとグリーンピースの揚げワンタン

○材料(2人分)

- ・えび(むいたもの) 40g
- ・グリーンピース 40g
- ・ワンタンの皮 8枚
- ・揚げ油 適量
- ・ケチャップ 大さじ1強
- ・酢 小さじ2
- ・砂糖 小さじ2
- ・ラー油 小さじ1/2

A

○作り方

- ①えびは包丁で細かくたたく。
- ②グリーンピースはゆでておく。
- ③①と②を混ぜ合わせる。
- ④③をワンタンの皮の真ん中にのせ、皮の四隅を中央に寄せて、水でしっかりとめて包む。
- ⑤油できつね色になるまで揚げる。
- ⑥Aを混ぜ合わせて、たれを作り、つけて食べる。

1人4個!!

エネルギー 100 kcal
たんぱく質 5.6 g

