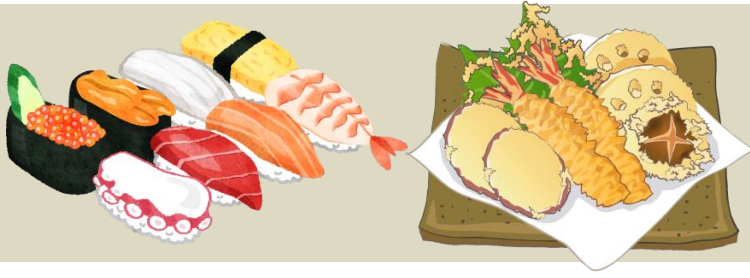


透析患者さんにとって難しいけれど大切な体重管理のこと



お寿司や天ぷらの
食べ方を工夫
してみましょう



山陽病院 管理栄養士 **野島 里佳**

これならできる! 体重管理のコツ [透析患者さん編] Q&A

Q. 食べてないのに太るのはなぜでしょうか?

A. 食べる量だけで体重の増減が決まるわけではありません。大切なのは『**塩分と水分の調節**』です。

Q. どうして塩分と水分なのですか?

A. 塩辛い物を食べるとのどが渇いて何か飲みたくなりますよね。するとまた塩辛い物がほしくなり、水分をとる…というように悪循環で体重が増えるのです。水分量の調整には「のどの渇き」を抑えることが大切です。

塩分のこと

Q. どうすればのどの渇きを抑えられますか?

A. 減塩です。塩分は1日6g未満がベスト。(1回の食事につき2g) 2gは醤油小さじ2杯分のため意外と簡単に摂取しています。

Q. ラーメンは麺だけ食べてスープを残したら大丈夫?

A. スープを残せば約3gの減塩ができますが、麺にも味付けのためではなくコシを出すために塩分が入っています。スープを残しても塩分はなくなりません。



Q. 他に注意する食べ物がありますか?

A. たとえばにぎり寿司。どこに醤油をつけるかで塩分量は変わります。シャリにつけるとシャリがよく醤油を吸ってしまうため、ネタの先に少しつけるようにするだけで、塩分量を減らせます。

Q. 調味料にも気を付けるポイントがありますか?

A. 調味料の塩分量を知っておくと良いです。醤油よりもポン酢やマヨネーズは塩分量が少ないため、冷奴に使う醤油をポン酢に、サラダはノンオイルドレッシングよりマヨネーズをかけるようにしましょう。

水分のこと



Q. 主食やおかずにも水分がありますか?

A. はい。水分は飲み水だけではありません。ごはんは軟飯、おかゆになるにつれ増え、パンやおもちは少ないです。おかずで言えば、鍋やおでん、カレーは水分が多いです。食欲のない時にお茶漬けばかりでも体重は増えます。

Q. 調理する時に気を付けることはありますか?

A. 揚げ物や炒め物は水分が蒸発しますが、八宝菜や麻婆豆腐などのあんかけ料理、蒸し物や煮物などは水分が多くなります。透析が2日空く日などは水分の多い調理法に偏らないようにしましょう。

Q. 他に水分の多い食品を教えてください。



A. 刺身こんにゃくやゼリー、ヨーグルトなど夏に美味しいものばかりです。体重の増加がみられる患者さんは豆腐を水代わりに食べておられました。豆腐は水切りをして使いましょう。ところてんは低カロリーですが、99%が水分ですので体重は増えます。果物やトマトも80~90%は水分のため食べ過ぎに気を付けましょう。

Q. 食べ方の工夫はありますか?

A. 夏と言えばそうめん。氷水に漬けると麺が水分を吸うため、ざるに上げ余分な水を切りましょう。麺は1/3だけつゆに浸すことで、全部つけた時に比べ塩分は半分に減ります。特にそうめんは細く表面積が大きいのでよく吸います。天ぷらの衣、ナスや玉ねぎなどもスポンジのようにつゆを吸い、天ぷら5切れをつゆにつけるだけで2gの塩分になります。天ぷらはあまりつゆにつけずカリッとした食感を楽しみましょう。時にはそうめんも炒めて水分を飛ばしチャンプルーへ、カレーはドライカレーに、豆腐も水切り後に油で焼いてステーキ風にしてもおいしいです。



Q. のどが渇いた時はどうしたら良いですか?

A. 水の代わりに氷をなめると良いです。氷1個で約20ccの水になり、しばらく口の中に入れておけます。また、今より一回り小さいコップにすると飲みすぎを防げますし、冷たいお茶より、熱いお茶をゆっくりと飲むのもいいかもしれません。うがいや歯みがきも口の中がさっぱりしますよ。

Q. 暑い時期の水分制限は熱中症が心配です。

A. 汗をかいた分だけ水分補給をしてください。暑い日は出かける前後に体重を図りましょう。体重が減っている場合は水分が足りていない証拠です。この繰り返しで自分に合う水分量を決めます。

Q. 熱中症対策のための水分補給は何が良いですか?

A. 一般的にはスポーツドリンクが推奨されていますが、塩分が多いため透析患者さんの場合は注意が必要です。大量の汗をかかない限り、麦茶やほうじ茶、ウーロン茶などがいいでしょう。