



透析だより

コラム

水分の少ないメニューの選び方

夏から秋に変わり、暑かった頃よりも水分摂取のしにくい時期になりました。ついつい飲み物を多く摂りすぎてしまった時は、できるだけ水分の少ない料理を選びましょう。

◇ 1日3食の食事に含まれる水分量は平均 1000ml 程度です (300ml/食)。

◇食品の水分量 ※平均均的な水分量です

 かけうどん (汁残し) 水分 324ml	 ざるそば 水分 220ml	<small>ソースは控えめに</small>  焼きそば (麺 150g) 水分 200ml	 ご飯 150g 水分 90ml	<small>トーストするとさらに減ります</small>  食パン (6枚切1枚) 水分 24ml
 シチュー 水分 290ml	 唐揚げ 3個 (60g) 水分 30ml	<h4>◇水分の少ないおやつ</h4> <p>ビスケット、ポーロ、ドーナツ、マドレーヌ、 白かりんとう、マシュマロ 等 (黒かりんとうはカリウムが多い)</p>		

◇調理法の水分量 ※食材により異なります

多

少

 煮物	 生	 蒸し物	 焼き・炒め物	 揚げ物
---	--	--	--	--

- 麺類は、かけめん>つけめん>焼きの方が水分少なめです。
- 主食の水分やおかずの調理方法を工夫して水分をコントロールしましょう。
- 1~2日の体重増加は「太った」わけではありません。カロリーの少ないものにしたり、欠食にしたりするのはやめましょう。
- 「いつものコップ」に入る水分量を改めてはかり直してみましょう。