



# 透析だより

## コラム

## 塩分について



透析間の体重の増加は、塩分と水分によるものです。  
塩分を控えることで喉が渇きにくくなり、水分摂取量を抑えやすくなります。

塩分量は **1日6g** が目安です。(1食2gが目安)

### 塩分が多い食品 (漬物、佃煮、汁物、麺類、加工食品など)



梅干し 1個  
塩分 1~2g



きゅうりぬか漬け  
3切れ  
塩分 1g



キムチ (白菜 30g)  
塩分 0.7g



ハム薄切り 2枚  
塩分 0.8g



ウィンナー 2本  
塩分 1g



かまぼこ 3枚  
塩分 1g



味噌汁  
塩分 1~2g



ラーメン 1人前  
塩分 6~7g



塩鮭 (甘口)  
塩分 2g

漬物や加工品は、少量でも塩分がたくさん含まれます。  
麺類はスープを飲まないようにして、塩分摂取を抑えましょう。

### 美味しく食べられる工夫を！ 塩分の少ない食品を活用！！

- カレー粉→炒め物やマヨネーズと合わせて。カレー味で食欲をそそります。
- 生姜、にんにく、わさび (チューブが便利) →風味も良くなり、美味しさアップ
- コショウ、とうがらし  
→肉料理や炒め物など、最後に振りかけるのもお勧め☆  
ピリッと辛みで味が引き締まります！
- オリーブオイル、ごま油  
→炒め物に使ったり、料理の最後に回しかけて使いましょう。  
エネルギーアップにもなります。

