



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。

