

# 透析センターだより

NO.6 2012.11.26 発行

みなさん、こんにちは！

今回は様々な声を聞かせてくれてありがとうございました。

参考になりましたし励みになります。

これからも一緒に質の高い透析を行なっていきましょう。今回は具体的な水分管理実践方法です。

## ★今日からできる簡単な水分管理

### ●ペットボトルを利用して1日の水分量を把握する

1日の始まりにペットボトルや水筒にお茶などをいれて1日の摂取量を決めると、水分管理をを計画的に行うことができます。



### ●ストローを利用する

コップの縁から飲むと一気に多量の水を摂取することになるため、のどを潤す時間が短くなります。ストローを利用すると水分の過剰摂取を防ぐことができます。

### ●目の錯覚を利用する



内容量が多いのはどっち？

実は、どちらも同じ量のお茶です。これは目の錯覚を利用したものです。大きいコップに半分しか入っていないと「これだけ？」と物足りなさを感じますが、小さいコップに変更することで量を多く感じ、見た目です満足することができます。

### ●うがいや氷を利用する

水分摂取とは異なり、少量の飲水でのどを潤すことができます。

100mlのお茶に対し、うがいは10分の1の量でのどを潤すことができます。また氷は長い間口に含むことができ、1個の量も少ないため水分過剰摂取を防ぐことができます。しかし、ガリガリは禁止です。味わってね(^\_^)



些細な事かもしれませんが、皆さんの水分管理の助けになればと思います。また紹介していきますね(^o^)/



## ★今日からできる簡単な減塩管理



前回「水分管理をがんばるためには減塩を」とお話ししました。  
なので、簡単な減塩管理をご紹介します。

### ●しょうゆ・味噌など塩分の多い調味料を使用した 献立ばかりにしない

調味料のなかでもしょうゆや味噌は塩分の多い調味料です。



### ●調味料は“かける”より“つける”

例えばコロッケを食べる時…ソースなどの調味料をかけると衣にしみていき、さらにお皿にはソースの池ができていくかも！それではどれだけ使用したのか分からず、塩分を多くとってしまいがちです。

### ●ごま油・オリーブオイル・マヨネーズおすすめ！

しかし、適度にね(〇〇) /

エネルギーが確保できると同時に風味もつき、塩分を控える事ができます。

### ●香辛料を使用してみるのもいいでしょう

こしょう・わさび・からし・七味とうがらし・ハーブなどを利用すると、塩分を増やすことなく味にパンチを効かせることができます。  
お塩やしょうゆを減らすと薄味で淡白な味付けになりがちですが、その物足りなさを、ときには！香辛料で補うといいでしょう。

### ●煮物の作りおきにご注意を！

煮物はただでさえ塩分が高い献立の一つです。そして時間が経つにつれて、どんどん食材の中に煮汁がしみこんでいき、食材の塩分濃度が上がってしまいます。

### ●ご飯とパンなら…？

パンは製造時にお塩を添加しています。ご飯にはお塩は含まれていませんね。

### ●どうしても麺類を食べたい

うどんよりも、そばやスパゲッティの麺をおすすめします。  
そばやスパゲッティの麺にはお塩を使用していません。

#### ★ここでポイント★

- ・麺を茹でる際に塩をいれると塩分摂取量の増加につながるため、できるだけ塩をいれずに茹でるようにしましょう。
- ・スパゲッティはトッピングにご注意を！

次回はカリウム(K)・リン(P)についてお伝えしたいと思います。  
透析ではカリウム(K)・リン(P)のコントロールが大切になってきます。  
しかし、実際それはなんだろう？  
理解ができたならコントロールがずっとしやすくなると思います。  
分かりやすくお伝えできるようにがんばります！お楽しみに(〇〇) /