『塩分を減らすコツ』

● なぜ透析患者さんは減塩が必要?

塩分の多い 食事をする

体内の **`** ナトリウム濃度↑ ナトリウム濃度をもとに 戻そうと水をたくさん飲む (=のどが渇く)

水分の 過剰摂取

● 水分の過剰摂取で起こる症状



透析中の急な 血圧低下も起こる

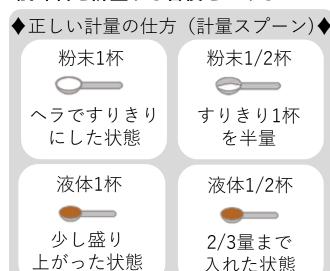


むくみ))

心不全 肺水腫 呼吸困難

♦♦♦減塩の調理テクニック♦♦♦

*調味料を計量する習慣をつける



*食材の表面に味をつける

食材の表面に味をつけたほうが 塩味をしっかり感じる



塩分0.7g減



味がしみ込んだ 大根 だし汁で煮て みそをかけた大根

*おかずの味にメリハリをつける

主菜の味が薄ければ 副菜は少し濃い味付けにするなど メリハリをつける

*酸味を利用する

塩味を強く感じさせる特徴がある

* 香味野菜・香辛料を活用

塩味を補うほか、食欲増進効果も











生姜 にんにく 青じそ みょうが カレー粉 この他にもわさび、からし、ハーブ類など

*とろみを利用する

少ない調味料で味を感じやすくなる

*だし汁を利用する

- だしをしっかりとることで 調味料が少量でも美味しく食べれる
- ・少量の醤油をだし汁で割るのも減塩に

*甘味を控える

煮物など砂糖としょうゆを使った 甘辛い料理は、砂糖を控えることで しょうゆも減らすことができる

*油を使ってコクや風味を出す

- ・炒め物は油のコクで薄味でも食べやすい
- ・煮物などを薄味にして最後に少量の ごま油を垂らすと香りが増す

* 香ばしい焦げの風味をつける

焼く、揚げるなどでついた 焦げの風味は香ばしさプラス



♦◇◆食べるときのコツ♦◇◆

*麺類の汁は飲まない

▽しょうゆラーメン

麺・具+汁を 全部飲む

麺・具のみで 汁飲まない



※3g減



塩分 5g

塩分 2g

*漬物は残すまたは食べない



寿司を食べる時の 生姜甘酢漬け5g

塩分0.2g



カレーを食べる時 の福神漬け15g

塩分0.8g



焼きそばを食べる 時の紅生姜5 g

塩分0.2g



定食の漬物

塩分1~3g

*調味料はかけるよりつける



※0.3g減

(約大さじ1)

つける (約小さじ2)

塩分 0.7 g

塩分 1g

かける

*減塩の商品を活用する

減塩商品の中には**『塩化カリウム**』が 使用されているものもあるため 買う際は食品表示などを確認する ※不明の際は栄養士にご相談を



↑パッケージ表示してある商品も

★塩分摂取量の目安★ 1日6g未満

*減塩を続けるためには…

味に慣らすため 少しずつ薄味にする

料理がおいしい程度に減塩を!





~鶏肉のしそわさび焼き~









酒

(2人分)

120g

小さじ1

・おろしにんにく 1 g

・しょうゆ

鶏モモ肉

大さじ1/2 小さじ2

・みりん

小さじ2/3

• 砂糖

·酒

小さじ2/3

・ 青じそ

1枚

練りわさび

2 g

サラダ油 小さじ1/2

●作り方●

- ① 鶏モモ肉は一口大に切り、 酒・にんにくに漬け込む
- ② 青じそはせん切りにして水さらしする
- ③ 油をひいたフライパンに①を並べて中火で焼き 両面焼き色がついたら蓋をして蒸し焼きにする
- ④ 肉に火が通ったら、わさび以外の調味料を入れ 全体に絡めてとろみがつくまで炒める
- ⑤火を止め、わさび、青じそを入れて軽く混ぜる

エネルギー	水分	蛋白質	カリウム	リン	塩分
156Kcal	52.7 g	10.4 g	203mg	112mg	0.91 g