



3月栄養だより



体重コントロールできていますか？



確認してみよう！体重増加の目安。

透析間体重増加の目安は、
1日あき（水・金もしくは木・土）の場合、ドライウエイトの3%以内。
2日あき（月もしくは火）の場合はドライウエイトの5%以内です。

★ドライウエイト50kgの人は1日あきで+1.5kg
2日あきで2.5kgが目安です。心臓への負担の少ない透析を目指しましょう。

ドライウエイト	中1日(水金or木土)	中2日(月・火)
35 kg	1.1 kg	1.8 kg
40 kg	1.2 kg	2.0 kg
45 kg	1.4 kg	2.3 kg
50 kg	1.5 kg	2.5 kg
55 kg	1.7 kg	2.8 kg
60 kg	1.8 kg	3.0 kg
65 kg	2.0 kg	3.3 kg
70 kg	2.1 kg	3.5 kg
75 kg	2.3 kg	3.8 kg
80 kg	2.4 kg	4.0 kg

ご自分の体重増加の目安わかりましたか？現在の体重増加量とくらべてどうでしょうか？心臓の負担を減らすためにも、水分コントロールをしっかりと行っていきましょう。

体重増加の原因は口から入った水分の量です！

- ・飲み物の量を減らすこと
- ・飲水量を計って水分を摂取すること
- ・ドライウエイトからの体重増加量を意識すること
- ・水分量の多い献立を避けること

水分
摂取量に
注意！



アイスや氷も溶ければ水分です。水分計算のなかに入れましょう。

ゼリーやプリンやヨーグルトは水分量の多い食べ物です。

食べた時にはその分飲水量を減らすようにしてください。

鍋料理・カレー・シチュー・あんかけ料理・麺類・汁物は水分量の

多い献立です。なるべく控えることと、週末は避け、

1日あきの平日に食べるようにしましょう。



旬の食材を使用したおすすめ献立

《ちらし寿司》

(酢飯)

- ・ ごはん 200 g
- ・ 酢 5 g
- ・ 砂糖 1.5 g
- ・ 塩 0.2 g

(混ぜ込み具)

- ・ 人参 10 g
- ・ レンコン 10 g
- ・ たけのこ 10 g
- ・ 砂糖 3 g
- ・ みりん 6 g
- ・ 減塩醤油 6 g

(錦糸卵)

- ・ たまご 30 g
- ・ 油 1 g

(茹で野菜)

- ・ 菜の花 20 g

(まぐろ漬け)

- ・ まぐろ 40 g
- ・ 減塩醤油 3 g

《キャベツのごまレモン》

- ・ キャベツ 40 g
- ・ ごま油 2 g
- ・ レモン汁 6 g
- ・ 塩 0.2 g
- ・ ごま 1 g

《天ぷら》

- ・ しいたけ 20 g
- ・ 青のり 1 g
- ・ 小麦粉 3 g
- ・ タラの芽 10 g
- ・ 小麦粉 3 g
- ・ 揚げ油 適量
- ・ 塩 0.4 g

《栄養量》

エネルギー: 601 kcal
蛋白質: 22.8 g
脂質: 12.8 g
カリウム: 613 mg
リン: 335 mg
塩分: 1.8 g

外食で食べるお寿司やお店で売られているお寿司類は酢飯にかなりの塩分が含まれています。

自宅で作る酢飯なら塩分調整が可能ですので、気楽に食べることができます。

エネルギー量が足りなくなってしまうため、ごはんの量をいつもより少し増やします。そして、天ぷらと組み合わせて、エネルギーアップ。

