

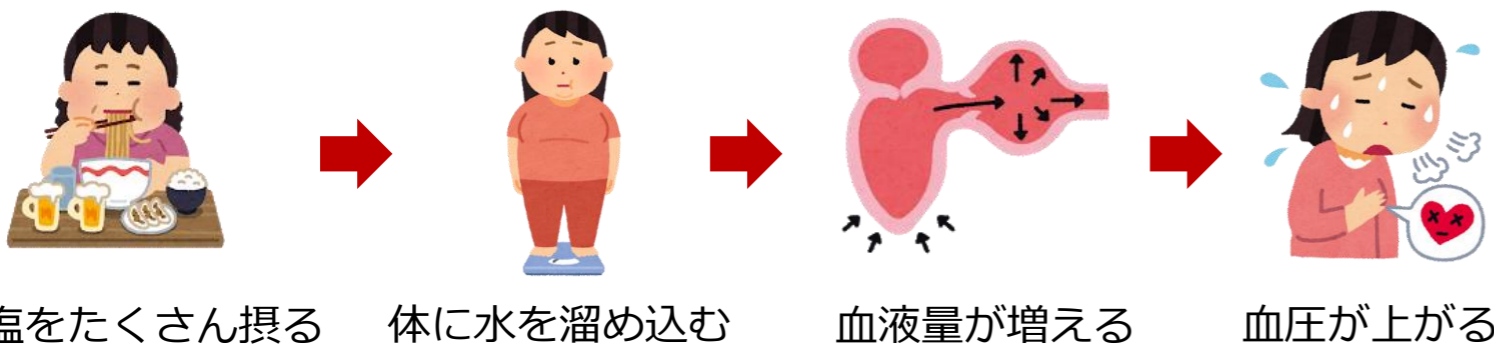
## 食塩制限

今回は、透析食の基本の1つである食塩制限についてポイントや豆知識をご紹介します。



### なぜ食塩制限が必要なの？

腎臓の機能が低下すると、体の外に排出されるはずの余分な塩分が体にたまり、結果として高血圧の原因の一つとなります。高血圧は腎臓に過剰な負担をかけるため、腎臓の働きを低下させます。また、降圧薬の効果を高めるためにも食塩制限は効果的です。



### 1日の食塩摂取量の目安は？

**透析患者さんの目標量 → 1日6g未満**

食塩を摂り過ぎるとのどが渇き、水分を多く摂る原因に繋がります。体重増加を適正の範囲内に抑えるためにも、食塩制限は大切です。

### 「減塩」調味料の注意点

現在、減塩の塩や醤油・味噌などの調味料が多く市販されていますが、減塩の調味料には塩(塩化ナトリウム)の代わりに塩化カリウムを使用しているものがあります。そういった商品はカリウムの含有量が普通のものに比べて多いため、透析患者さんは注意が必要です。気になる方は管理栄養士までご相談下さい。

減塩かつ  
低リン・低カリウムの  
商品もあります



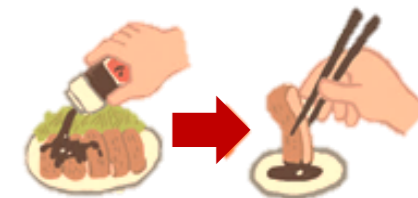
## 減塩のためのポイント7つ

### ① スープは飲まずに残す



スープを残すと  
食塩摂取量  
約50%減！

### ② 「かける」よりも「つける」



### ③ 塩分量の多い食べ物に気をつける



### ④ お弁当やお惣菜などは「食塩相当量」をチェックする



栄養成分表示(1食当たり)	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

なるべく少ないものを選びましょう

### ⑤ 卓上に塩や醤油などの調味料を置かない

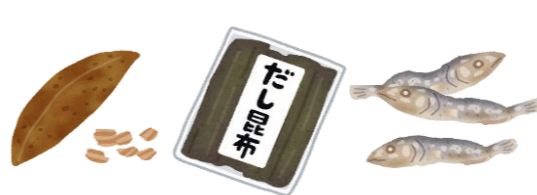


置くならコショウや唐辛子が○



柚子こしょうは食塩を含むので要注意！

### ⑥ だしを効かせて風味を活かす



顆粒だしを選ぶ際は“食塩不使用”のものを！

### ⑦ 献立にメリハリをつけましょう



香味野菜を使用する

塩分の少ない調味料を活用



味にアクセントをつける

全て薄味にせず  
どれか1つは  
しっかり味をつける

