



# 塩分について 第12号



今年も梅雨がやってきますね…。1日中湿気でジメジメして、梅雨時は食欲不振になりやすく、ストレスがたまり体調を崩しやすい季節です。暑い夏は目前！しっかり食べて、万全な態勢で夏に備えましょう。



食欲不振の時には、しょうがやニンニク、とうがらし、わさび、タイムやナツメグなどの香辛料は胃腸を適度に刺激し、食欲増進や消化を促進させます。また酸味のある酢やレモンは臭覚と味覚を刺激し、唾液や胃液の分泌を促します。

アルコールには胃液の分泌を亢進させる作用があります。時には少量の食前酒を試してみたい方は、主治医に相談してみてください！



食欲不振の時には、さっぱりした麺類が食べたくなりませんか？？  
透析患者さんの食塩摂取量は1日6g未満が基準です。  
麺類に含まれる塩分を知っておきましょう！！



## 乾麺100g当たりの食塩相当量 & ゆで後の食塩相当量の目安(1000ml以上の湯でゆでた場合)

麺	乾麺	ゆで後
うどん	4.3g	1.3g
そば	2.2g	0.7g
そうめん・ひやむぎ	3.8g	1.2g
マカロニ・スパゲティ	0g	0g
中華麺100g当たりの食塩相当量 & ゆで後の食塩相当量の目安		
インスタント麺	3.0g	1.0g
生めん	1.0g	0.3g
蒸し麺	0.4g	
ゆで麺100g当たりの食塩相当量		
うどん	2.3g	
そば	0.1g	

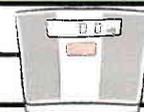
無塩麺もあります。興味のある方はお声掛けください！

ゆで汁に食塩を加えなかった場合。

1日の食塩摂取量は、推定式を用いて算出することができます。

## 透析間体重増加量から食塩摂取量を推定する方法

(例) 血液透析週3回(月・水・金)無尿、週はじめの場合



金曜日の透析後体重	→60.0kg
月曜日の透析前体重	→64.0kg

体重1kgの増加＝塩分8gを摂取したことになる

①体重増加量＝(月曜日の透析前体重)－(金曜日の透析後体重)＝64.0－60.0＝4.0kg

②透析間の食塩摂取量＝①×8g＝4.0×8＝32.0g

③1日当たりの食塩摂取量＝②÷透析間日数＝32.0÷2.8＝11.4g

\* 透析間日数＝(3日×24時間－4時間透析)÷24

\* 残存腎機能があれば、尿量100mlにつき0.5gの食塩摂取として加算する。





普段お使いの調味料を塩分の低い減塩調味料に替えてみてはいかがでしょうか

100g当たり	商品名	食塩相当量(g)	ナトリウム(g)	カリウム(mg)
一般品	食塩(塩事業センター)	99.5	39.16	91
ミネラル塩	海人の藻塩	94.5	37.20	552
	雪塩	77.0	30.30	859
	沖縄の海塩 めちまーす	73.3	29.25	1140
減塩塩	やさしお	46.0	18.10	27600
	減塩習慣	48.0	18.90	26200
	レモンのおかげ ウレシオ	47.8	18.80	36
一般品	こいくちしょうゆ	14.5	5.70	390
	うすくちしょうゆ	16.0	6.30	320
減塩しょうゆ	キッコーマン特選丸大豆減塩しょうゆ	6.6	2.61	139
	減塩げんたしょうゆ	6.8	2.67	28
	減塩習慣しょうゆ	7.0	2.74	406

ひとつまみ(1.5g)でバナナ1本分以上のカリウムを含みます!



ミネラル塩は、マイルドで口当たりが柔らかい商品ですが、カリウムが多いため注意が必要です。

やさしおや減塩習慣の減塩塩はナトリウムの代わりに塩化カリウムを加えることで食塩を通常の2分の1にカットしています。このように、ナトリウムをカリウムに置き換えた商品はカリウムがかなり多いため、使用を控えましょう。

レモンのおかげ ウレシオは塩化カリウムを使用せず、レモンの酸味で塩味を引き立てた商品であるため、レモンに合うメニュー(塩焼きやムニエル)には違和感なく使用できます。

うすくちしょうゆはこいくちしょうゆに比べて色が薄いため塩分が少ないと思いがちですが、こいくちしょうゆよりも約1割多く食塩を使用しています。

減塩しょうゆも食塩同様ナトリウムの代わりに塩化カリウムを加えている商品があるため表示を確認しましょう。

市販の冷やし中華のタレには3.5~4gの塩分が含まれています。ちなみに、コンビニの冷やし中華の塩分量は5.9gです。

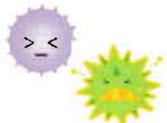
減塩しょうゆを使って『混ぜるだけで簡単、冷やし中華のタレ』を作ってみませんか~♪

1人分(塩分1.65g)

材料・・・減塩しょうゆ25g、酢30g、水30g、砂糖9g、ゴマ油2gを混ぜるだけ。



ムシムシとした過ごしにくい日が続きますが、カビや細菌は活発になり食中毒が心配されます。食中毒予防には、3つの原則を守ることが必要です。身の回りを清潔にし、食品の衛生に十分気を付けましょう!!



- ①菌をつけない(手洗い、清潔な調理器具)
- ②菌を増やさない(新鮮食材、冷蔵保存)
- ③菌を殺す(十分な加熱)



参考文献  
臨床透析・透析ケア