

## 透析間体重と調理水について



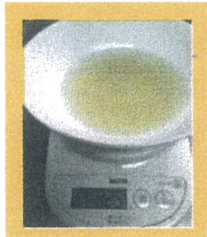
～寒くなってくると・・・温かいメニューが食べたくなりますね～

透析をされている方は、夏に比べて発汗も減り、元々尿量も少ないため

飲水だけではなく料理からの水分も体重増加量へ影響してしまいます

飲水量は変わらないのに、透析前に体重測定して「増加が多い！なぜ？」

そう思う日がありませんか？我が家も今期初のおでんをしました。食べる前後をチェック！



\*食べる前 451.5g\*

(卵 1個 大根 2個 ねじりこんにゃく 2個  
がんと 1個 ちくわ小 1本 ごぼう天 1本  
揚げボール 1個 はんぺん大 1/4)

\*食べた後 82.5g(もちろん、汁は残して)\*

・・・その差は、359g・・・

### カレールー箱の材料表

5-6歳児(1パック)の材料		*買はずべての材料をください*	
肉	250g	サラダ油	大さじ2
玉ねぎ	中1/2個(300g)	水	750ml(3カップ)
にんじん	中1本(100g)	エールンカレー粉	1/2パック(9g)
じゃがいも	中1個(150g)		

例えば、カレーを作るときの1人分

材料類(約130g)+調理水(125ml)=約255g

シチューもルウの箱をみると1人分

材料類(約170g)+調理水(170ml)=約340g

どちらも塩分は2.0g~2.2gだそうです◎

焼き物・炒め物・揚げ物は調理水をあまり使用しない調理方法です！

例えば、ごぼうと人参で煮物にするならば、きんぴら炒めへ

普通にカレーを作るなら、フライパンでひき肉と細かく切った野菜でキーマカレー風へ

シチューならばグラタン風へ

鍋の材料ならば、蒸し料理はいかがでしょう？

最初に提案したおでんの代替メニューは・・・なかなか代わりはないので

食べる量を加減したり、透析間が中1日の時にお楽しみください～

週末の食事にパン食を入れると

ごはんや麺に比べて調理水を

抑えることができます！



揚げ物は

ドライウエイトを維持する  
ためのエネルギー源  
水太りにはなりません



安全に透析を行うため  
透析室のスタッフさんが患者の  
様子をみながら除水しています  
体重増加が多く、除水量が増えると  
急な血圧低下や意識消失  
心臓への負担となります  
塩分・調理水の見直しを  
お願いします！