



冬の方が夏よりも体重増加に悩む人が多くなります。汗もかきにくく、運動量も減ります。そこで今回は、体重管理について紹介します。みなさま！体重と塩と水の関係をご存じですか？



### 体重管理の必要性

腎不全になると、徐々に尿量が減少します。尿が出ず水が身体にたまると、むくみ、血圧上昇、呼吸困難などの症状が現れ、心不全の原因にもなります。体重増加には、尿が出ないことに加え、「塩分」「水分」が大きく影響します。

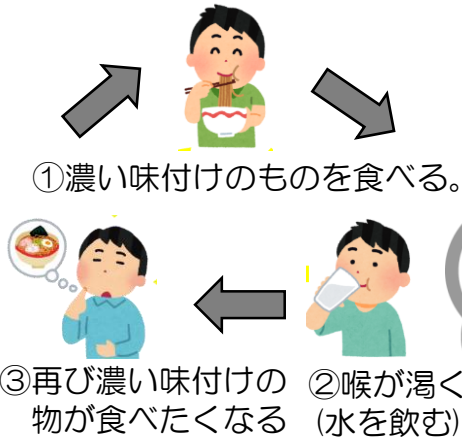


### 水分の出納

身体に入る水	身体から出る水
①食事からの水分量 (1日3食の場合) 約1000～1200ml	①呼吸や汗 約700～800ml (熱や下痢の場合は更に増加)
+	+
②代謝水*(約200～350ml)	②便(約100～150ml)
①+② 1200～1550ml	①+② 800～950ml
+	+
飲んだ水分	尿(無尿の場合0ml)
*代謝水:食物が体内で燃えた時にできる水	

### 塩分の過剰摂取は

### 体重の増え



尿がほとんど出ない場合、塩分8g摂ると体重が1kg増えると、言われています。

塩分の過剰摂取は体重増加につながります。減塩、薄味を心掛けましょう。



### 1月 カレンダー

- 1日 元旦
- 5日 いちごの日
- 7日 七草粥
- 11日 鏡開き
- 22日 カレーの日

### カレーの日

◆水分の少ないカレーは、“キーマカレー”や“ドライカレー”ですが、市販のものは塩分量が高いので、手作りがおススメです。

◆カレー粉を使ったカレーチャーハン、塩分も水分も少ないのでおススメです。

タンパク質 13.2gアップ

タンパク質 約10gアップ



カツカレー 目玉焼きをトッピング

### 魚の柚子味噌焼き

#### <<材料>>(1人前)

- 魚(まだら) 1切れ
- 塩 0.3g
- みそ(白みそ) 小さじ1.5
- 卵黄 2g
- 砂糖 小さじ1弱
- 酒 小さじ1/2
- 刻み柚子 適量



(1人分)

たんぱく質 15.7g  
カリウム 312mg  
塩分 1.0g

#### <<作り方>>

- ① 魚を混ぜ合わせたAに約1時間程度漬け込む。
- ② 焦げやすいため、クッキングシートを敷いて焼く。
- ③ 皿に盛り付け、お好みで魚の上に刻み柚子を飾る。

- ◆ 魚はどれでも美味しく召し上がれます。
- ◆ 味噌はどの味噌でも作れます。
- ◆ 柚子は、冷凍やフリーズドライの刻み柚子でOK！

※白味噌の方が塩分濃度が低いのでお勧めです。



掲載してほしい内容があれば、お気軽にスタッフにお声掛けください。