

冬場の水分管理

《冬に体重が増える原因》

- ✓ 汗をかきにくい
- ✓ 活動量の低下（背景に寒くて外に出ない、日が沈むのが早いがある）
- ✓ イベントごとが多くご馳走を食べる機会が増える（クリスマスや年末年始）
- ✓ 鍋料理や汁物を食べる機会が増える
- ✓ 暖房器具による乾燥でのどが渇くため、飲水量が増える

水分量が増え透析での除水量が増えると透析中の急激な血圧低下などが起きて体に負担がかかるため冬場でも水分管理が重要になってきます

《水分管理の基本を復習しましょう！》

◆飲水量を守りましょう

飲水量目安：ドライウエイト(kg)×15ml+1日の尿量(ml)以下

◎自分の飲水量の目安を計算してみましょう

DW _____ kg×15ml+1日の尿量 _____ ml= _____ ml



ポイント

- 1日の水分量を水筒に入れる
- 小さいコップで少しずつ飲む
- 飲む時間と量を決めておく
- 氷を1個(20ml)食べる
- 歯磨きやマウスウォッシュをする
- 温かいお茶をゆっくり飲む

◆ご馳走を食べる時は前後の食事で調整しましょう

夕食に会食の予定があれば朝昼は軽めにする、水分をより制限するなど1日の中で調整しましょう



◆塩分の摂り過ぎに注意する

体重1kgの増加は塩分を8g摂取したことになります
喉が渇いたと感じる時は食事で塩分を摂り過ぎている可能性が高いです
食事内容を見直してみましょう



◆部屋を加湿し、乾燥を防ぐ



加湿器を使用する



部屋に洗濯物を干す



定期的に換気を行う

《鍋を食べる時のポイント》

- ◆ 週の中日(水・木曜日)に食べ、週末は避けましょう
- ◆ 量をあらかじめ決めてから食べて腹八分目を心がけましょう
汁にはカリウムが溶け出ています
できるだけ汁が入らないように具材を取りましょう
*穴あきお玉を使うとよいでしょう
- ◆ しめの雑炊や麺類は水分・塩分が多いため控えましょう
- ◆ 鍋を食べた週はカレーなどの水分の多い料理は控えましょう
- ◆ だしに味付けはせず水炊きにつけだれをつけて食べましょう
(塩分の多い市販のだしを使う場合は量を減らし薄めるとよい)

豚肉と野菜の蒸し鍋

(2人分)

豚肉 140g
豆腐 1/4丁
白菜 80g
もやし 60g
人参 40g
しいたけ 40g
白ネギ 60g
酒 50ml
ポン酢 大さじ2
ごま油 小さじ1

- ①豆腐は食べやすい大きさに切る
白菜、人参、しいたけ、白ネギは
食べやすい大きさに切り水さらしする
- ②鍋にすべての野菜と豚肉を入れて酒を入れる
- ③食材に火が通るまで弱火で蒸す
- ④器にポン酢とごま油を入れつけて食べる
(生姜やネギなどの薬味を入れても良い)

エネルギー：306kcal カリウム：594mg
水分：247.2g リン：240mg
蛋白質：19.5g 塩分：1.4g

12月 レシピ

～カブとカニカマの酢の物～

材料 (2人分)
カブ 100g
カニカマ 20g
きゅうり 20g
酢 大さじ1
砂糖 大さじ1/2
塩 少々

●作り方●

- ①カブはイチョウ切りにして茹でこぼしする
(茹で過ぎに注意)
きゅうりは輪切りにして水さらしし
塩もみをする
カニカマはほぐす
- ②調味料をボウルに入れて混ぜ合わせる
- ③①の食材を入れて混ぜ合わせる

エネルギー	水分	蛋白質	カリウム	リン	塩分
38Kcal	71.5 g	1.6 g	153mg	25mg	0.5g