

# 栄養科だよ！



青洲会病院 2013年6月 No.2

新緑萌える初夏となりましたね。日中は、シャツ一枚でも過ごせるほどの暖かい日が多くなりました。そこで、今回は塩分と水分についてお話したいと思います。日頃の体重管理に役立ててみてくださいね。

## 体重が増えた！なぜ？

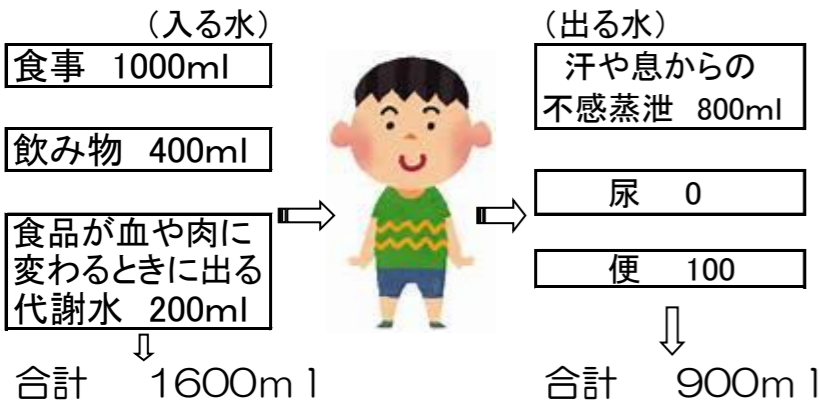


何も飲んでいないのに、体重が増えてしまった…こういった経験のある方が多いのではないのでしょうか？ いったいどうしてなのでしょう…例えば、こんなことも原因になってしまふことがあります。

水分は、飲み物だけではなく、食べ物の中にも水分を多く含んでいるものがあります。水分を多く含んだものや水分は少なくても、**塩分を多く含んだものを食べ過ぎた可能性**もあります。塩分が多いと、体がバランスを保とうとして水分がほしくなってしまいます。また、同じ食材を使っている調理法によってかなり水分量が違ってきます。果物やデザート、煮物、鍋物などが多すぎないかチェックしてみましょう。



透析患者様の、一日の理想的な水分出納



塩分を多くとると、のどがかわきます。そして、水を飲む量も増えます。塩分の多いものや料理に気をつけましょう

この場合は、700mlの差が体重増加となります。

引水としての水分量は計算しやすいのですが、食事時の水分計算はなかなか面倒です。野菜や果物は80~90%が水分です。のど越しのよいヨーグルト、ゼリー、ソフトクリームなども80~90%が水分です。このため、食欲のない時に、これらのデザートを食べると、予想以上に体重が増えてしまうことがあります。

## 水分量に気をつけたい食品

食品 (目安量)	重量 (g)	水分量 (ml)	水分割合 (%)
きゅうり (小1本)	60	58	97
白菜 (中1枚)	90	86	96
トマト (大1個)	200	191	96
大根 (中3cm大)	100	93	93
いちご (5粒)	100	90	90
もも (中1個)	200	178	89
豆腐 (1/4丁)	100	88	88
ヨーグルト (小1個)	90	79.2	88
みかん (中1個)	150	131	87
こんにやく (1/2丁)	100	87	87
りんご (1個)	200	172	86
全粥 (軽く2杯)	300	250	83
じゃが芋 (中1個)	100	80	80
卵 (Sサイズ2個)	100	75	75
うどん (1玉)	250	180	72
プリン (1個)	100	71	71
魚 (1切れ)	80	55	69
ご飯 (軽く2杯)	220	140	64
ソフトクリーム (1個)	180	113	63
もち (小2個)	70	30	43
すいか (小1切れ)	200	180	90

調理方法によって水分量は変化します。炒め物や揚げ物だと水分は蒸発するので水分は1/3になります。

お米は、同じ量でもお粥では水分量が多くなってしまいます。

スープの入っためん類、カレーやシチューも水分が多くなります。めん類は汁を残す。焼きそばや冷やし中華などに調理法を変える工夫しましょう。

水分を減らすとどうしてもものが渴きます。水を含んだりうがいをしたりしますが、氷1個で15~20mlの水分があります。うがいも、口に入った1/3量は飲んでしまっているとされています。頻繁なうがいは体重増の原因にもなりますので、要注意です。

口渇感、「塩分=水分」です。

体重1kgは食塩摂取相当量8g。注意してほしいことは、塩分の過剰摂取により引き起こされた水分の過剰摂取が体重増加の原因の大半ですが、生活習慣的・心理的要因からただただお茶など水分を飲み続けると血液の中のNa濃度を下げすぎて、逆に塩分をほしくなってしまいます。

### コンソメ煮



ホクホクのじゃがいも きれいな彩りで食欲促進！！

1. じゃが芋・人参の皮をむき、一口大に切る。
2. 玉葱は5mm幅に切る。
3. ベーコンを5mm幅に切る。
4. 1,2を下茹でし、水をしっかり切る。
5. 水150cc(分量外)とコンソメを鍋に入れ、1,2を入れ柔らかくなるまで煮る。
6. 白ワインと塩を加え、味を調節する。彩りに、別茹でした絹さやを中央に盛り付けたら出来上がり。

### 材料(1人分)

じゃがいも	人参	玉葱	ベーコン	絹さや	白ワイン	コンソメ	塩
40g	15g	20g	10g	5g	4g	1.5g	0.2g

### 栄養成分

エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン
92kcal	2.5g	244m	48mg

芋類はそのまま茹でるよりも、小さく切って茹でこぼすとカリウムが減少しやすくなります。

