

# 飲む? 食べる? 体重コントロール

徐々に日差しが強くなってきました。夏の暑さを前に、ご自身の体重コントロールを見直してみましょう。今がチャンスです!

## Q 透析間の体重の増え



透析と透析の間で増える体重は水分です

よく、「せっかく食べて太ったのに透析に来たら引かれる」という声を耳にします。

透析と透析の間で増える原因は主に「水分」です。水分の事、今一度考えてみましょう。



## ☆自分が飲んでいる量は?



「ごくごく飲んでいるもの」は全て水分と考え、1日の水分量にカウントしましょう。「薬を飲む水」や「氷」等も水分と考えましょう。

## 手に持って重い料理や食品は続いていますか?



「煮物」「お茶漬け」「カレー」「シチュー」「ドリア」「牛丼」「天丼」「麺類」等…手に持って重い料理は、調理の際に加える水分が多い為、水分の摂取が多くなります。

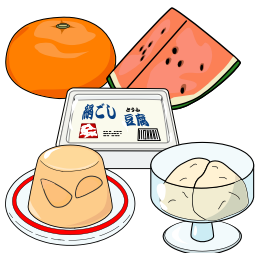
料理する時、下処理でお野菜の水さらしや茹でこぼしをした後は、しっかり水気をきりましょう。

料理の種類、例えば天丼→「天ぷら」と「ご飯」。

牛丼→「牛皿」と「ご飯」。汁にひたした麺→「炒めた麺」や「つけ麺」…こうした工夫は、調理の工程で加える水分を少なくします。

「どんぶり」→「ご飯」と「おかず」別盛りは、余分な水分をお皿に残します。

水分加えているかしら?



また、「豆腐」「果物」「ゼリー」や「ところ天」等はほとんどが“水分”です。食欲がない時も回数が増えがちではないでしょうか? 量や回数が多くなると水分が多くなります。

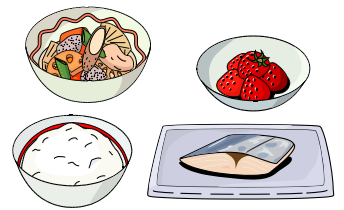
まずは「手に持って」考えてみましょう!

## ☆水分含有量を比べてみると・・・

透析間の体重の増えが多くなっている人によく聞かれるのが「おかず食い」。

水分を比べてみると、ご飯は約 6 割。野菜や果物は約 9 割。卵・肉・魚などは種類にもよりますが 6～8 割弱。以外かもしれませんが、水分を考える上でも「白いご飯」は優秀選手になります。

また、「おかず食い」は、調味料の摂取が多くなりやすいので、のどの渇き＝水分摂取に繋がります。



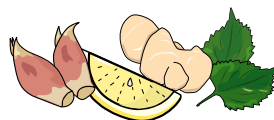
## ☆「漬け物」「佃煮」や「珍味」など味の濃い物は食べていますか？

味の濃い物を摂ると、のどが渇き、飲み物や水分の多い食べ物を摂取しやすくなります。透析間の体重増加量が多い時、これらはお休み。次の透析に向けて対応していきましょう。



## ☆減塩を心掛けていますか？

- 新鮮な食材で素材の味を生かす
- 加工食品→生の食材で手作りを心がける
- 油の香ばしさを利用する
- 肉や魚の下味は「酒」や「生姜」などで臭み消し
- 好みの香辛料や香味野菜で、料理にアクセントを
- 和風味だけでなく、いろいろな味を組み合わせる



・・・いかがでしたか？

透析間の体重増加が多い時は、自分で「何が原因だったか？」思い出してみましょう。飲食のコントロールは、他の誰でもない自分の身体の為。

長い歳月の中で生まれた ご自身の嗜好 と お身体の状況 と 生活環境 と・・・思うようにいかない事もあると思います。上手くいかない時こそ、変わるチャンス！飛躍する幅が広い自分だと切り替えて、この夏を上手に乗り越えて頂ければと思います。

どうぞ お身体大切にされて下さい。