

透析食だよい

透析間に体重が増える仕組み

2026年
1月号



塩分を摂りすぎる



体内の塩分濃度が
高くなり、のどが渴く



塩分濃度を正常に
戻すため水を飲む



体に余分な
水分が溜まる



体に余分な水分が溜まりすぎると**むくみ**や**血圧上昇**、
肺水腫や**心不全**などの原因となってしまいます。



透析間の体重増加を抑えるためには
塩分管理が最も重要です！！



減塩のコツ

- ・酸や香辛料、マヨネーズなどを活用する
- ・香味野菜やハーブを活用する
- ・しょうゆやソース、めんつゆは「かける」より「つける」
- ・1品だけ味をしつかり付けてメリハリをつける
- ・調味料は計量して使う



ちなみに 透析間の体重増加



「水分」によるもの

ドライウェイトの増加



「脂肪や筋肉」によるもの

同じ『体重が増える』という現象でも、中身が全く違います。

●作り方

- 白菜は葉と軸に分けて短冊切りにする。
にんじんは短冊切りにする。
油揚げは熱湯にサッと通して油抜きをし、
短冊切りにする。
しょうがは皮を剥き、みじん切りにする。
★の材料を合わせる。
- 鍋にお湯を沸かし、にんじん→白菜の軸→
白菜の葉→ほうれん草の順に入れてゆでる。
- 2を火からおろしてザルに開け、冷水にさらす。
粗熱が取れたら水気をよく切る。
- ボウルに3と油揚げを入れ、★の調味料を
加えてあえる。

栄養MEMO

白菜の葉の黒い斑点は「ゴマ症」と言い、
激しい温度変化や肥料のあげすぎなど、
生育過程でのストレスが原因で生じます。
成分はポリフェノールなので、
食べても問題ありません。



●材料（2人分）

・はくさい	葉1枚
・ほうれん草	1株
・にんじん	1/10本
・油揚げ	1/2枚
★しょうが	1/2片
★酒	小さじ1/2
★しょうゆ	小さじ1

栄養価（1人分）：エネルギー30kcal たんぱく質1.7g リン42mg カリウム23045mg 塩分0.4g

栄養
コラム

一周回って知らない栄養素の話～ビタミンC～

今回は、皆さんも名前をよく耳にする「ビタミンC」についてお話ししたいと思います。ビタミンCは水に溶けるビタミンの一つで、体中では皮膚や血管を丈夫に保ったり、傷の治りを助けたり、ストレスや刺激などから細胞を守る働きがあります。また、鉄の吸収を助ける役割もあります。ビタミンCは動物性食品にはほとんど含まれず、みかんやキウイ、ブロッコリー、ピーマン、じゃがいもなどの植物性食品に多く含まれています。

長期間ビタミンCが不足すると壊血病という病気を引き起こし、それにより疲労や倦怠感、歯肉の炎症、皮下出血などをきたす可能性があります。一方、過剰摂取すると下痢や吐き気などを引き起こす可能性があります。特に透析患者さんはビタミンCから作られるシュウ酸が臓器などに沈着し、心臓や血管を傷つけてしまう可能性があるため、サプリメントやビタミンウォーターなどは注意が必要です。

透析患者さんはビタミンCが不足しやすい一方で、サプリメントなどの健康食品による摂りすぎのリスクもあります。透析患者さんは普段の食事からビタミンCを摂るように心がけるようにしましょう。