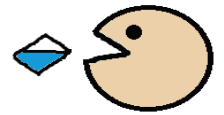




水分管理できていますか？



体重増加の原因は主に水分の飲み過ぎ、食べ物の食べ過ぎ、便秘です。

1日の水分量は、**500ml**です。(味噌汁などの汁物も含まれます。)

☆どうして水分を多くとり過ぎるといけないの？

水分の摂り過ぎ → 体重の増加 → 一回の透析で大量の水分を除去する
→ 血管内の水分が急激に減る → 血圧低下※心臓に負担がかかる!!



☆アイスクリーム類の栄養成分 100g 当たり)

	アイス クリーム	アイス ミルク	ラクト アイス	氷菓 ※アイスクャンディー・ シャーベット・かき氷
乳固形分	15.0%以上	10.0%以上	3.0%以上	—
乳脂肪分	8.0%以上	3.0%以上	—	—
エネルギー(kcal)	180	167	224	127
タンパク質(g)	3.9	3.4	3.1	0.9
カリウム(mg)	190	140	150	95
リン(mg)	120	100	93	22
水分(g)	63.9	65.6	60.4	69.1

①アイスクリームは、**カリウム、リンが多く含まれています**。食欲がない時などはよいですが、食事をしっかり食べている時は、控えましょう。どうしても食べたい時は、カリウム、リンの少ない小さいアイスクャンディーやシャーベットにしましょう。

②**ナッツ類、チョコ、小豆**などが入ったものは、さらにカリウム、リンが多く含まれます。

③アイスクリーム、シャーベットなどは、**6~7割程度は水分**です。また**糖分も多く含まれている**為、喉も乾きます。

体重増加が多い人は、控えましょう!!

