

## \* 食塩制限

### ・なぜ食塩を制限するのでしょうか？

→食塩を摂りすぎると、ナトリウムの性質により体の中にどんどん水をため込んでしまい、体内の血液量を増やし、血流量が増えれば血圧が高くなったり、むくみが生じたりします。また、抹消血管が収縮しやすくなり、血圧上昇因子となります。

→腎臓に障害があると、食塩を沢山摂ると血圧が上がり、制限すると下がるという特徴があります。そのため高血圧には減塩が効果的です。

→減塩は高血圧薬の反応を高める効果があります。

高血圧は腎臓に過剰な負担をかけ、腎不全の進行を早めるため、血圧のコントロールは重要です。

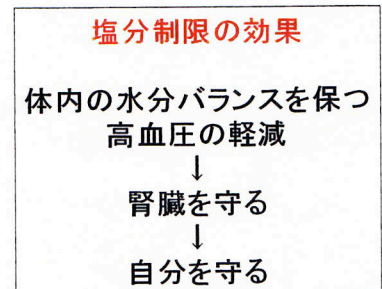
### ・どの位制限すれば良いのでしょうか？

→1日6g以下です。しかし、急激に減らすと脱水の危険や、食事がまずいと感じ、食欲不振となりますので、1~2ヶ月かけてゆっくり減らしていくことが大切です。

### ・ナトリウム量(Na)を食塩(g)相当量に換算する式

食材の中には、食塩量をNa(ナトリウム)量で表示してあるものもあります。その時はこの式にあてはめ、食塩量を計算しましょう。

$$\text{Na量(mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩量(g)}$$



### ワンポイントアドバイス

レモンや酢、香辛料(胡椒、カレー粉、とうがらし、からし)などを利用し、風味を味わってみましょう。

## \* 十分なエネルギー量の確保

### ・なぜ十分にエネルギーを摂る必要があるのでしょうか？

→エネルギーが不足すると、摂取したたんぱく質を有効に利用することが出来なくなり、自分の身体の組織を燃やして必要なエネルギーを作ってしまいます。これをたんぱく質異化作用といいます。



(エネルギーが100kcal不足すると筋肉の崩壊が起き、たんぱく質を1~2g余分に摂ったこととなります。)

### \* 治療用特殊食品とは？

→たんぱく質の含有量が著しく少なく、エネルギーが十分摂れるように工夫された食品です。

(たんぱく質制限には、一般食材のみではエネルギー量を十分に確保することが難しいため、治療用特殊食品が強い見方になります。)

→特殊食品には、たんぱく質を調整したご飯・パン・もち・麺などの主食があります。主食を変えただけで、ぐっと献立作りが楽になります。

