

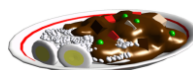


# 料理の水分に注意!!



寒い季節になり、お鍋やおでんが恋しい季節になりました。  
お鍋を食べて、次の日に体重が増えて驚いた経験はありませんか？

水分を多く含む料理…お鍋、おでん、うどん、シチュー、カレー、  
みそ汁などの汁物、茶わん蒸し、お茶漬け、魚のあんかけ、お粥



これらの料理は塩分・水分が多い為、体重が増えやすくなります。せっかく飲む水分を 500ml に守っても、料理の水分が多いと体重が増えてしまいます。

**※体重増加がいつも多い人は食べないようにしましょう。**

## ★食べる時のポイント（体重管理が守れている方）

### ①水分が多い料理ばかりにならないようにしましょう。

夜に鍋を食べる時は、お昼は麺類などの水分が多い料理は避け、水分の少ない料理にするなど、組み合わせを考えて食べましょう。

水分が少ない料理…揚げ物、炒め物、炒り煮、焼き物

### ②作りすぎないように、続けて食べないようにしましょう。

鍋やおでんなどは色々な材料を入れる為、量が多くなりがちです。量が多いと食べる量も多くなるだけでなく、続けて食べなければならなくなります。意識して作り過ぎないようにしましょう。

水分の多い料理は **1 週間に 1 回程度** としましょう。

### ③水分の多い料理を食べる時には、**2 日空きの日は避け、1 日空きの日に食べるように**しましょう。2 日空きの日は透析しない日が多い分、塩分や水分が体の中に溜まります。

### ④汁は必ず残すように

汁を残しても**材料が水分を吸っている**ので体重が増えやすくなります。



汁を残しているから大丈夫との声を聞きますが、残しても体重が増えやすいです。

### ⑤鍋のしめの雑炊、麺類は水分、カリウムがいっぱいです。控えましょう。