

食品の水分に焦点をあてて、  
 教えてください。

～食品水分の少ない方を選びましょう～

①主食を選ぶとき、水分量が  
 少ないのはどちらでしょう？

**A** ごはん  
 茶碗1膳 (150g)

**B** 食パン  
 4枚切り 1枚 (90g)

②同じ食材でも調理法で水分  
 量が変わります。水分量が少  
 なくなるのはどちらでしょう？

**A** 煮物

**B** 揚げ物

③料理によって、含まれる水分  
 量が違います。含まれる水分が  
 少ないのはどちらでしょう？

**A** カレーライス

**B** 牛丼

④間食にも水分の多い、少ない  
 があります。含まれる水分が  
 少ないのはどちらでしょう？

**A** カステラ

**B** カスタードプリン

～透析間の体重増加に関するクイズ～

⑤透析間の体重増加から食塩摂取  
 量を推定する方法があります。  
 体重1kg増加すると何gの食塩  
 摂取量と推定されるでしょう？

**A** 3g      **B** 8g

⑥慢性腎臓病に対する食事療法  
 基準(2014)にて、透析患者の  
 1日に摂取する塩分はどのよう  
 に定められているでしょう？

**A** 6g未満      **B** 10g未満

引用文献：トータルヘルスケアサービス ホロニクスグループ

栄養管理部 透析食だより 2016年6月号 水分クイズ

答え

- B** 食パン：主食に含まれる水分量は、ゆでうどん1玉220g (183g) > ごはん茶碗1膳150g (90g) > おもち2個100g (44.5g) > 食パン4枚切り1枚90g (34.2g)
- B** 揚げ物：調理法で（蒸す>煮る>焼く>炒める>揚げる）と水分が変わります。
- B** 牛丼：料理1人分に含まれる水分量はラーメン (540g) > 鍋物 (440g) > カレーライス (420g) > お好み焼き (320g) > 牛丼 (270g)
- A** カステラ：カステラ2切れ100gで25.6gの水分量、カスタードプリン110gで81.5gの水分量
- B** 8g：血液のナトリウム濃度を一定に保つ為、ナトリウム濃度が上がると（食塩摂取量が増えると）、体内の水分量も多くなります。この水分量の増加を利用し、透析間の体重増加量から食塩摂取量を推定する方法があり「透析間の推定食塩摂取量=8g×体重増加量 (kg)」となっています。これを1日当たりになると、「透析間の推定食塩摂取量÷透析間の日数」となります。慢性腎臓病に対する食事療法基準 (2014) では「水分はできるだけ少なく」と記載されています。
- A** 6g未満