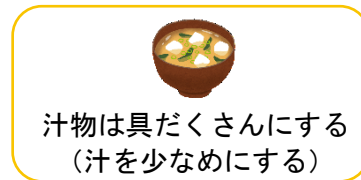


腫を引き起こさないためにも食事療法が重要となります。

<腹水・浮腫予防のための食事のポイント>

- ・食事は3食規則正しくバランスよく食べる
- ・食塩摂取量は1日6g未満（病態によっては、2~5g）にする
- ・食塩制限を行っても腹水、浮腫が改善しない場合は、水分制限（1日1000ml以下）をする

<食塩を取りすぎない工夫>



<栄養成分表示で食品に含まれる食塩量を知る>

2020年4月1日から新たな食品表示制度が完全施行となり、栄養成分表示が義務化されました。そのため、容器包装に入った食品は、栄養成分表示で食塩相当量を知ることができます。普段食べている食品の食塩量を確認し、減塩に活用してみてはいかがでしょうか。

栄養成分表示 1食(〇g)当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

《著者紹介》

安積 正芳（あさか まさよし）
東海大学医学部付属病院 栄養科

