

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>

 <p>天然のだしを効かせる</p>	 <p>酸味や香辛料をいかす</p>	 <p>× 麺類は極力控える</p>
 <p>× 漬物は控える</p>	 <p>減塩の調味料を使う</p>	 <p>汁物は具だくさんにする (汁を少なめにする)</p>
 <p>加工食品を控える</p>	 <p>× 醤油はかけるよりつける</p>	 <p>料理は適温で食べる</p>

### <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もいいかもしれません。

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

