

## 水分摂取の制限について

摂取すべき水分量は個人差が大きく、症状(むくみの程度など)や体重、尿量などによって異なりますので、水分摂取の制限は主治医と相談して行うようにしましょう。

### 減塩メニューレシピ

#### ヘルシー酢豚

●材料(1人分)	豚もも肉……………80g	酒……………小さじ1/2
	片栗粉……………小さじ1	酢……………小さじ1/2
	パプリカ(赤)……1個	砂糖……………小さじ1/2
	ピーマン……………1/2個	醤油……………小さじ1/4
	玉ねぎ……………中1/4個	鶏ガラスープの素…小さじ1/4
	にんにく……………小1片	サラダ油……………小さじ1

#### 作り方

1. 豚肉はひと口大に切り薄く片栗粉をまぶす。パプリカ、ピーマンは乱切り、玉ねぎはくし形に切る。にんにくは薄皮をむいてみじん切りにする。
2. フライパンに半量の油をひき、にんにくを入れて火をつける。中火で香りが出たらパプリカ・ピーマン・玉ねぎを加えて炒め、しんなりしたらいったん取り出す。
3. 同じフライパンに残りの油を熱し、片栗粉をまぶした豚肉を入れて炒める。肉に火が通ったら、野菜を戻す。
4. ①を混ぜて加え、水分がなくなればお皿に盛る。

#### 春雨サラダ

●材料(1人分)	春雨……………15g	オイスターソース…小さじ1
	きゅうり……………中1/4本	マヨネーズ……………小さじ1
	プチトマト……1個	酢……………小さじ1
	にんじん……………15g	醤油……………小さじ1/2

#### 簡単ミルクプリン

●材料(1人分)	牛乳……………100g
	小麦粉……………10g
	砂糖……………5g
	マンゴー……少々

医療機関名・連絡先

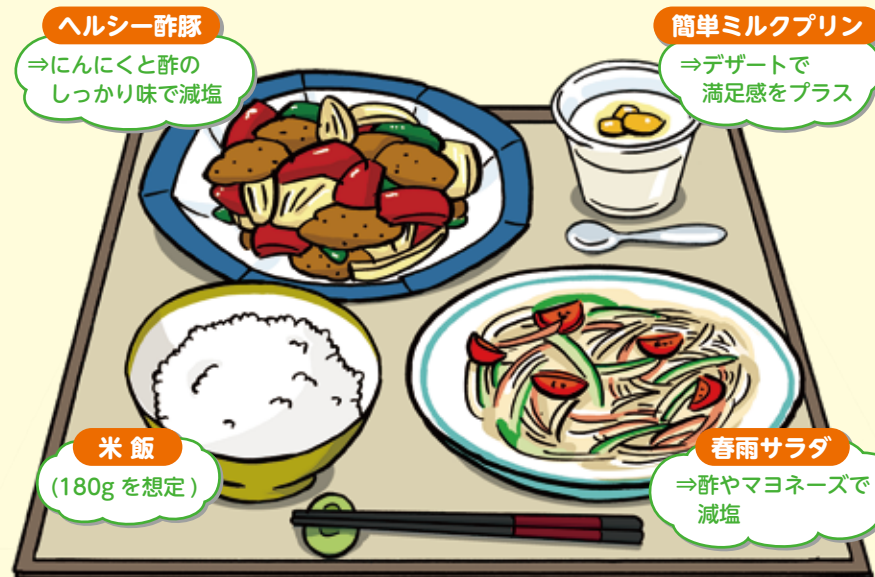
沢井製薬株式会社

## よくわかる肺高血圧症

# 肺高血圧症患者さんの食事のポイントは？

総監修 慶應義塾大学医学部 循環器内科 教授 福田 恵一 先生

監修 久留米大学病院 副院長  
久留米大学医学部 内科学講座 心臓・血管内科部門 主任教授 福本 義弘 先生

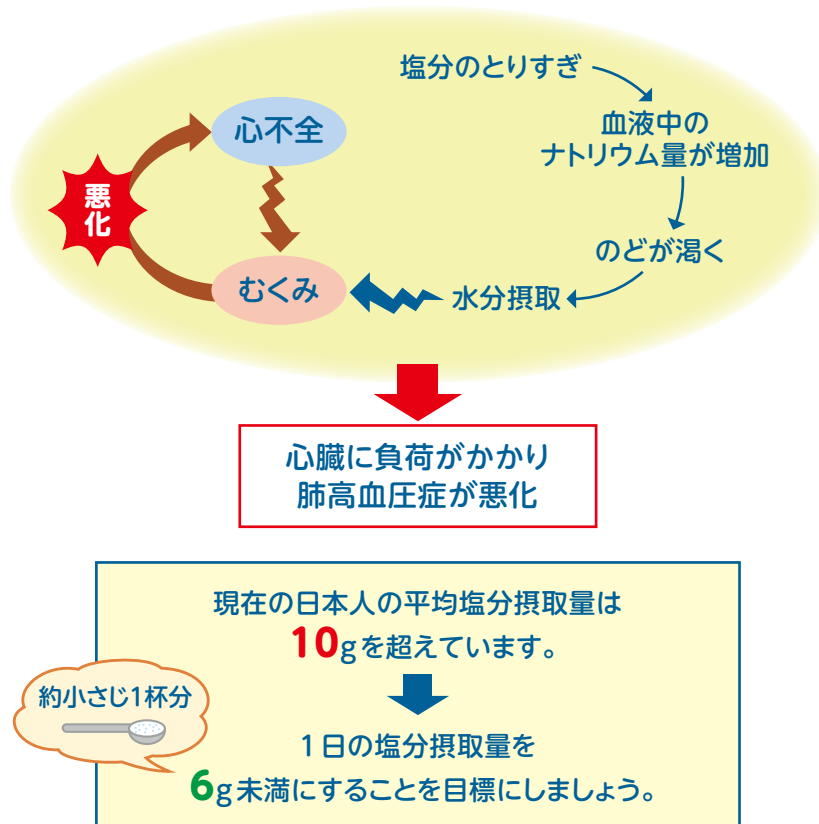


栄養量	エネルギー……………766kcal
	タンパク質……………28.9g
	脂質……………17.4g
	炭水化物……………119.6g
	塩分……………1.9g

●材料とヘルシー酢豚のレシピは4頁をご参照ください。

## 肺高血圧症患者さんの食事のポイントは？

肺高血圧症の患者さんでは、塩分制限がとても重要です。肺高血圧症が進行すると心不全(心臓のポンプ機能が低下した状態)になります。心不全では、体に水分がたまりやすく、むくみが見られるので、塩分のとりすぎには注意が必要です。塩分をとりすぎると、血液中のナトリウムの量が増加し、のどが渇いて水分をとりまします。その結果、心臓に負荷がかかることで肺高血圧症を悪化させる可能性があります。



## 塩分をとりすぎないためのポイント

### 食事をする時の工夫

- めん類のスープや味噌汁の汁を残す
- ちくわやかまぼこなどの練り製品を控える
- ハムやウインナーなどの加工食品を控える
- インスタント食品や塩分制限をしていない市販のお弁当・お惣菜を控える
- スナック菓子を控える
- 外食を控える、外食する場合には自分で塩分調節ができるメニューを選ぶ
- 醤油やソースは料理にかけず、手元の別の皿にとっておき少量をつける

### 味つけの工夫

- 塩分が少ない調味料を使う(マヨネーズ、ケチャップなど)
- かつお、こんぶ、しいたけなどの出汁を効かせる
- マスタード、コショウ、わさび、唐辛子、カレー粉などの香辛料で味をつける
- 酢、レモン汁などの酸味を効かせる
- しそ、みょうが、ハーブ、にんにくなどで香りをつける

塩分の代わりに  
おいしく味つけを  
しましょう!

### 食品に含まれる塩分量

うすくち/こいくち醤油 大さじ1杯(18g).....	2.9g/2.6g
オイスターソース 大さじ1杯(18g).....	2.1g
マヨネーズ 大さじ1杯(12g).....	0.3g
インスタントラーメン 1袋(100g).....	5.6g
味噌汁 1杯(味噌12g).....	1.5g
かまぼこ 4分の1本(50g).....	1.3g
ロースハム 薄切り3枚(30g).....	0.8g

日本食品標準成分表2015年版(七訂)

食品などに記載されている栄養成分表示にはナトリウム量が書かれているので、計算が必要です。

$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム量(mg)} \times 2.54 \div 1000$$