



## 水分摂取制限

ガイドラインに従ってください

こちらの資料は、水分摂取制限のための基本的なガイドラインを示しています。水分摂取量としてみなされる食品のリストや水分コントロールに役立つ情報が含まれています。

あなたの医師はあなたに水分摂取制限を指示しました。

- **24時間内に** \_\_\_\_\_ ミリットル(mL) の水分のみ摂取して下さい。  
これは、約 \_\_\_\_\_ オンス(oz)、または \_\_\_\_\_ カップです。
- 医師から通常飲んでいる水分量をとっていいと言う指示があるまで、この摂取制限を継続してください。

### 水分としてみなされる食品

一部の食品は水分でないように思われがちですが、それらをあなたの水分摂取量として考えなければなりません。なぜならば:

- 室温の状態だと液体であるため、  
または
- 食品の主原料が液体であるため、  
または
- その食品には元々多くの水分が含まれているため。

次は覚えておいて役に立つ情報です。**食品が室温で溶ければ、液体とみなします。**



ほとんどのフルーツにはたくさんの水が含まれています。水分摂取制限をしている間はフルーツは水分としてみなしませ

### 水分としてみなされる食品例

次の食品は水分としてみなされます:

- 調理されたシリアル
- カスタード
- ゼラチン(ジェロ)
- 氷と氷片
- アイスクリームとシャーベット
- ほとんどのフルーツといくつかの野菜
- アイスキャンディー
- プリン
- ソースやグレービー
- スープやだし汁

- ミルクシェイク

- ヨーグルト

## 液体測定

24時間で許容される液体量はミリリットル(mL)単位で測定されます。この表を参照して、何mLが使用する他の測定単位に相当するのかがわかります。

mLの数値	相当値	相当値	相当値
15 mL	3ティースプーン	1テーブルスプーン	
30 mL	1液量オンス	2テーブルスプーン	
120 mL	1/2カップ	4オンス	
180 mL	3/4カップ	6オンス	
240 mL	1カップ	8オンス	
500 mL	2カップ	16オンス	
960 mL	4カップ	32オンス	1リットル
1,200 mL	5カップ	40オンス	1.2リットル
1,500 mL	6 <sup>1</sup> / <sub>4</sub> カップ	50オンス	1.5リットル
2,000 mL	8 <sup>1</sup> / <sub>3</sub> カップ	67オンス	2リットル

## 水分コントロールのコツ

- 液体計量カップを使って、普段使っているコップとグラスに入る液体量を測定します。これは、一日の水分量を計画し計算するのに役立ちます。
- 薬を服用したり、食間に飲む少量の水を必ず含めるようにします。
- 自分の水分摂取量は推測で決めないでください。「水分記録」を取ります：
  - 24時間で摂取できる水分量を書き込みます。
  - 水分を取るたびに、測定し、それを記録に書き込みます。
  - 毎日の許容量からその量を減算します。そうすることによってその日の残りはあとどれくらい摂取できるのかがわかります。
- すべての缶詰の果物、野菜は、ジュースの部分が許容量の水分として数えられないよう、食べる前に水切りします。
- スープ、だし汁、アイスキャンディー、アイスクリームバーや液体を含むその他の食品を摂取量の一部として必ず含むようにします。
- 塩辛い食べ物は避けてください。それらの食べ物はもつとのどが渇くようになります。

- 水分はのどが渇いているときのみ取ります。
- 口の中が乾燥している場合は、以下を試してみてください：
  - くさび形に切ったレモン、アイスキューブ、またはハードキャンディーをなめる
  - ガムを噛む
  - 水で口をゆすぎ、飲み込まない

### 一部の食品に含まれる水分

以下は一部の食品とそれらに含まれる水分量を示します。

食品	食品の量	それに含まれる水分量
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 調理されたシリアル</li> <li>• ゼラチンデザート (ジェロ)</li> <li>• アイスクリーム</li> <li>• ジュース</li> <li>• プリン</li> <li>• シャーベット</li> <li>• スープ</li> <li>• ヨーグルト</li> </ul>	この分類群の全て: 1/2カップ (4オンス)	この分類群の全て: 120mL (4オンス) 液体
<ul style="list-style-type: none"> <li>• フルーツ</li> <li>• 氷片</li> </ul>	1カップ	120mL (4オンス) 液体
<ul style="list-style-type: none"> <li>• アイスクャンディー</li> </ul>	1	90mL (3オンス) 液体
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ソーダ</li> </ul>	12オンス	360mL (12オンス) 液体
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ミルクシェイク</li> </ul>	16オンス	480mL (16オンス) 液体

#### 質問はございますか？

あなたの質問は重要です。質問や懸念事項等ございましたら、医師または医療サービス提供者までお電話下さい。

栄養士/食事療法専門家:

\_\_\_\_\_

## Fluid-Restricted Diet

### Guidelines to follow

*This handout gives basic guidelines for a fluid-restricted diet. It includes a list of foods that should be counted as part of fluid intake, and tips to help with fluid control.*

Your doctor has placed you on a fluid-restricted diet.

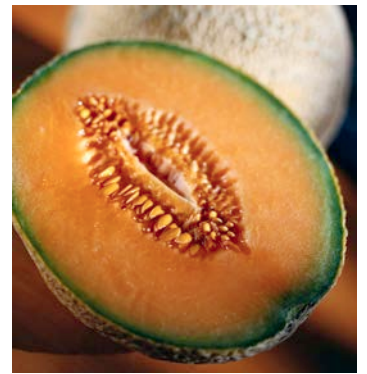
- **You may have ONLY \_\_\_\_\_ milliliters (mL) of fluid in 24 hours. This is about \_\_\_\_\_ ounces (oz), or \_\_\_\_\_ cups.**
- **Continue on this restricted diet until your doctor tells you it is OK to drink the amount of fluids you normally drink.**

### Some Foods Count as Fluids

Some foods may not seem like liquid, but you still must count them as a part of your fluid intake. This is because:

- They are liquid at room temperature,  
OR
- A liquid is the main ingredient in the food,  
OR
- The food naturally contains a lot of liquid.

Here is a helpful tip to remember: **If a food melts at room temperature, it counts as a fluid.**



*Most fruits contain a lot of water. They count as a fluid when you are on a fluid-restricted diet.*

### Examples of Foods that Count as Liquids

These foods count as fluids:

- Cooked cereal
- Custard
- Gelatin (Jell-O)
- Ice and ice chips
- Ice cream and sherbet
- Milkshakes
- Most fruits and some vegetables
- Popsicles
- Pudding
- Sauces and gravies
- Soup and broth
- Yogurt

## Measuring Fluids

The amount of fluid you are allowed to have in 24 hours is measured in milliliters (mL). Use this table to help figure out how many mL are in other measurements you may use.

Number of mL	Equals	Equals	Equals
15 mL	3 teaspoons	1 tablespoon	
30 mL	1 fluid oz	2 tablespoons	
120 mL	½ cup	4 oz	
180 mL	¾ cup	6 oz	
240 mL	1 cup	8 oz	
500 mL	2 cups	16 oz	
960 mL	4 cups	32 oz	1 liter
1,200 mL	5 cups	40 oz	1.2 liters
1,500 mL	6¼ cups	50 oz	1.5 liters
2,000 mL	8⅓ cups	67 oz	2 liters

## Tips for Fluid Control

- Use a liquid measuring cup to measure the amount of fluid that your regular cups and glasses hold. This will help you plan and count your fluids for the day.
- Be sure to include the liquid you will use for taking your medicines or for sips of water between meals.
- Do not guess at your fluid intake. Keep a “liquid log”:
  - Write down how much fluid you can have in 24 hours.
  - Each time you have some fluid, measure it and write it in your log.
  - Subtract that amount from your daily allowance so that you know how much you have left for the rest of the day.
- Drain all canned fruits and vegetables before you eat them so the juices do not count toward your allowance.
- Make sure to count soups, broths, popsicles, ice cream bars, and other foods that contain liquid as part of your intake.
- Avoid salty foods. They can make you more thirsty.
- Drink only when you are thirsty.

- If your mouth is dry, try:
  - Sucking on a lemon wedge, ice cubes, or hard candy
  - Chewing gum
  - Rinsing your mouth out with water, but do not swallow the water

## Fluids in Some Foods

Here are some foods and the amount of fluid they contain:

Food	Amount of Food	Fluid It Contains
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cooked cereal</li> <li>• Gelatin dessert (Jell-O)</li> <li>• Ice cream</li> <li>• Juice</li> <li>• Pudding</li> <li>• Sherbet</li> <li>• Soup</li> <li>• Yogurt</li> </ul>	All in this group: $\frac{1}{2}$ cup (4 oz)	All in this group: 120 mL (4 oz) fluid
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruit</li> <li>• Ice chips</li> </ul>	1 cup	120 mL (4 oz) fluid
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Popsicle</li> </ul>	1	90 mL (3 oz) fluid
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soda</li> </ul>	12 oz	360 mL (12 oz) fluid
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Milkshake</li> </ul>	16 oz	480 mL (16 oz) fluid

### Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns.

Dietitian/Diet Technician:

\_\_\_\_\_