

5月 透析食だより

2019年5月

ゴールデンウィークはいかがお過ごしでしたか？夏のような日差しと肌寒い風の強い日など、体が慣れないこの頃です。行楽シーズンの時期、今回はコンビニやスーパー等の惣菜の活用法と飲み物について食事管理のポイントをお送りします。

惣菜の選び方、食べ方について

日常生活では「今日は疲れて食事作りが面倒だな・・・」「自炊は難しいけど何を食べてもいいんだらう・・・」など、生活環境や体調によって惣菜を活用する機会があるかと思います。しかし味付けが濃いものが多く好きなものばかり選んでいると栄養のバランスが偏りやすくなるので注意が必要です。上手に組み合わせて活用する時の参考になればと思います。

おおよそのエネルギーと食塩量です。

利用するなら何を選びますか？



幕の内630kcal塩分3.8g



うな丼920kcal塩分3.4g



ステーキ弁当810kcal塩分3.8g



冷やし中華490kcal塩分2.7g



サンドイッチ
330kcal
塩分2.3g



おにぎり1個 220kcal
塩分1.3g



焼き鳥3本300kcal塩分1.4g



味噌煮220kcal 塩分2.2g



唐揚げ3個300kcal
塩分1.2g



焼鮭 130kcal
塩分1.0g



サラダ
50kcal塩分0.48g



煮物211kcal
塩分1.84g



ほうれん草のお浸し
25kcal塩分0.5g



きゅうり酢の物
約19kcal
塩分0.2g



野菜炒め 120kcal
塩分1.5g



ポテトコロッケ 1個60g
160kcal塩分1g

利用する時のポイント

魚や肉など、まず先にメインを決めてから量を調整すると管理がしやすいです。

主食は白ご飯を選びましょう。

選ぶ際は成分表示を確認するようにしましょう。

加工食品は塩分と同時にリンも多いです。肉・魚のメイン以外にちくわ、ソーセージ、シューマイなどが入っている場合は優先的に残すように気を付けましょう。



漬物類は残して、ソースや醤油は使わないようにしましょう。



同じ調理法や同じ栄養素を多く含む食品が重ならないように気を付けましょう。

例えば：揚げ物+揚げ物（油の取りすぎ）煮物+煮物（塩分の摂りすぎ）

生サラダは水に30分以上さらしたり、茹でこぼした野菜の惣菜（お浸し）などを組み合わせると良いでしょう。

控えた方がよい組み合わせ例



塩分・リン
が多くなる



お薦めの組合せ例



飲み物について…選び方のポイント

透析患者さんでは個々の調整は必要ですが1日のカリウム摂取総量が2000mg以下とされています。食事をバランスよくとり飲み物からのカリウムを調節していきましょう。水分の摂り過ぎにも注意しましょう。



煎茶 27mg



番茶 32mg



ほうじ茶 24mg



玄米茶 7mg



ウーロン茶 13mg



玉露 340mg



抹茶 81mg(粉3g当たり)



紅茶 8mg



ミルクココア 175mg
(1杯分24g)



コーヒー 65mg



インスタントコーヒー 72mg
(140mlあたり)



ピュアココア 289mg
(1杯分10.3g)

上の数値はカリウム含有量(100ml当たり)です。お抹茶(薄茶)より濃茶のほうがカリウムが当然多くなります。ココアは牛乳も入るためリンやカリウム値が高くなるので注意しましょう。

どうぞ、ご参考にされほっと一息の豊かな時間をお過ごしください。