



5月 透析食だより

2021年5月

今年は早い梅雨入りとなっていますが、梅雨の晴れ間には日差しが強く、夏の気配を感じる程です。気温差で体調を崩さないように気を付けましょう。また、コロナウイルスの影響で、しばらくは家で過ごす時間も多くなりそうです。そんな中、惣菜やお弁当を購入して食べたり、一人外食なんてこともあるかと思います。今回は昨年に引き続き、選び方、食べ方についてご紹介したいと思います。

お弁当の選び方、食べ方について



幕の内弁当 516kcal



タルタルチキン南蛮弁当
800kcal



おなか香る さば塩焼き弁当
771kcal



しそわかめご飯弁当
590kcal



ピリ辛チキン&とりそばろ弁当
792kcal

コンビニの会社によってエネルギーも様々です。肉がメインのお弁当や麺類・丼もののお弁当に比べ幕の内弁当は野菜も入ってお勧めですが全部食べてしまうと、カリウムやリン・塩分のとりすぎが心配されます。栄養成分も確認し、参考にしましょう。

*写真: 各社ホームページを参考に作成

※ 標準体重50~60kg、(55kgで算出時) 週3回血液透析の方の場合(エネルギー30~35Kcal/日)
1日当たりのエネルギー目安 1650~1925kcal/日 * 性別、年齢、合併症、身体活動度により異なります

漬物類や練り製品は残して、ソースや醤油は使わないようにしましょう

塩分量の目安



梅干し1個10g 塩分2.2g
(カリカリ梅 塩分0.6g)



昆布5g 塩分0.4g



2切れ 塩分0.6g



厚さ1.5cm 2切れ塩分0.6g



中1本 塩分0.6g



2ml 塩分0.3g

👉 主食は、炒飯や炊き込みご飯など、味付ではなく白米を選ぶことも減塩のコツです

「リン制限」と言われている方は・・・

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



or

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、シュウ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



外食で注意したいポイント ～塩分～



麺のスープは必ず残しましょう

麺料理には、麺にも、つゆやスープにも塩分が多く含まれています (塩分量の目安*スープも



とんこつラーメン7.7



ちゃんぽん7.3g



かけうどん6.3



冷やし中華5.6



ミートスパゲティー4.6



焼きそば3.5g



ざるそば2.8g

定食などについてくる味噌汁は具のみ食べて、汁や漬物は残しましょう



味噌汁
約1.5g



漬物30g
約1g

醤油やソースは上から直接かけるのではなく、小皿に入れて、つけて食べま



メニューに塩分の表示がある場合は、確認するようにしましょう。