



5月 透析食だより

2022年5月

日中は汗ばむくらいの初夏の陽気が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？
体調も崩しやすいので、バランスよく食べて、十分な睡眠をとりましょう。
さて、今回はお弁当や惣菜を利用する際の食べ方、選び方について、ポイントをご紹介します。

お弁当や惣菜を食べる時の工夫

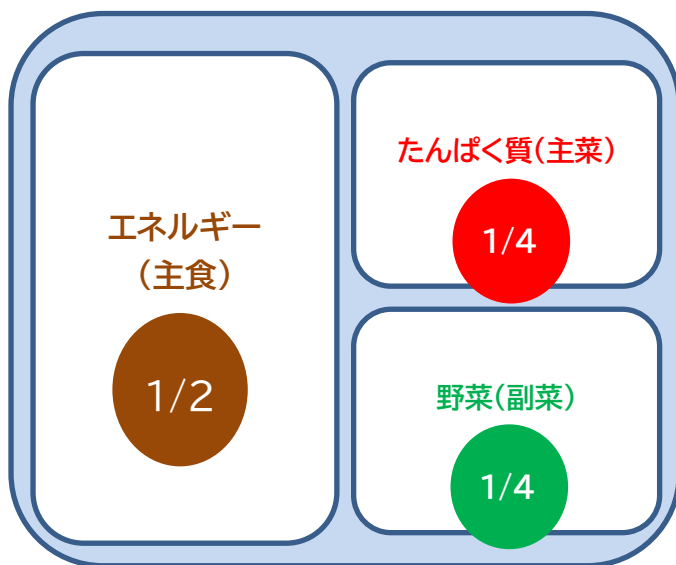
バランスよくしっかり食べましょう

透析をしていると塩分や水分、リンなどたくさん注意することがあり、透析食＝特別な食事と思いがちです。注意しなければならないことはありますが、ポイントを押さえていけば食事を楽しみながら食べることができると思います。大切なのは、必要なエネルギーや栄養素を過不足なく摂るということです。過不足なく…が難しいところではありますが、基本を押さえてバランスよくしっかり食べましょう。

お弁当や惣菜を食べる時の食事の基本

お弁当や惣菜を利用するときでも、食事の基本は、「エネルギー」「たんぱく質」「野菜」です。

- エネルギー…主食となるごはんなど(全体の1/2程)
- たんぱく質…主菜となる肉、魚、卵、豆類などのおかず(全体の1/4程)
- 野菜…野菜料理(全体の1/4程)



- ・透析食の基本はしっかりエネルギーを摂ることです。白いご飯は塩分がなく、カリウム、リンも比較的少ないです。味付きごはんは塩分の摂りすぎにつながるので注意が必要です。
- ・必要なたんぱく質の量は、普通の人とあまり変わりません。塩サバや加工品の塩分が多い食品に偏らないように注意しましょう。
- ・野菜を食べる時はカリウムに注意が必要です。生野菜は水にさらしてから食べましょう。コンビニやスーパーで売っているカット野菜やサラダは、加工するときに水にさらしているため、そのまま食べることができます。

お弁当の基本は「幕の内弁当のお弁当箱」です。

お弁当箱を過不足なく満たすと、バランスよく食べることができます。



幕の内弁当 516kcal

お弁当や惣菜利用時のポイント

- 一言でお弁当と言っても、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。
- 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。加工品には塩分だけでなく、リンも多く含まれています。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。
- 塩分が多いもの(漬物、加工品、付属の醤油やソースなど)は、残すようにしましょう。



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



沢庵 2切れ 塩分 0.6g



2ml 塩分 0.3g

足りないときにはチョイ足して

☆エネルギー不足の時

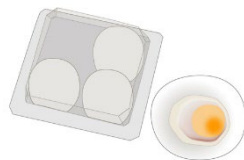
エネルギーがちょっとだけ足りないときは、野菜や料理にマヨネーズやオリーブオイルをかけるとエネルギーupになります。間食として、菓子パン(あんぱん、ジャムパン等)や和菓子(饅頭等)、バターやマーガリンを使っているドーナツ等もエネルギーupになります。塩分やカリウムの多いものもあるので、栄養成分も確認してください。



粒あんとしあんでは、粒あんの方がカリウムを多く含んでいます。あんこを選ぶときは、しあんを選びましょう。

☆たんぱく質不足の時

塩分が少ないたんぱく質として、卵、ツナの缶詰、豆腐などがおすすめです。コンビニやスーパーでよく見かけるサラダチキンもたんぱく質が豊富ですが、塩分が多いので塩分を少なくしているものを選ぶと良いです。牛乳やヨーグルトなどの乳製品もたんぱく質は豊富ですが、リンが多く含まれているので、毎日摂ることはおすすめできません。



塩分注意！！

☆野菜不足の時

コンビニやスーパーで売っているカット野菜は、水にさらしているためカリウムが少なめです。野菜ジュースは簡単に野菜が摂れますが、カリウムが多い(種類によっては塩分も添加されている)ので、あまりおすすめできません。最近は冷凍野菜も種類が豊富で、手軽に使えるのでおすすめです。マヨネーズをかけて食べると簡単にエネルギーupができます。

