



# 5月 透析食だより

2023年5月

日中は、気温が上がり汗ばむくらいの初夏の陽気になりますが、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、感染症法の見直しで新型コロナウイルスが5類に移行したことに伴い、外に出かける機会も、増えて来ている方もおられるかと思います。そこで今回は外食についてのポイントをご紹介しますと思います。

## 外食をする際のポイント

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外食も楽しみながら食べることができます。日頃から外食が多い方は注意する食事の回数も多くなるので大変ですが、たまに出かけることでストレス発散や家族との楽しい時間を確保できたり、日頃の食事のレパートリーを増やすきっかけなどメリットもあります。

### 外食の食事の基本



#### 薄味で注文する

全てのお店が対応可能ではありませんが、まず伝えてみることも大切です。薄味にしてもらえれば調整しやすくなります。

#### ソースやドレッシングを別添えしてもらう



最初からサラダなどかけてあるのではなく、別に用意してもらうと、自分で量の調整ができます。外食はメインのものがしっかりと味付けがされていることが多いので、ソースやドレッシングはなしで…と伝えても良いかと思います。

#### メインのおかずを調整する



勿体ないと思う方もいらっしゃるでしょうが、メインのものは肉、魚を使用して量もしっかりとある事が多いため、リンやカリウムが多く含まれています。そのため1/3量を目安に残しましょう。又はできるだけ小さめのものを選ぶという方法も良いでしょう。

#### たくさん注文しすぎないようにする

適度なエネルギーやたんぱく質を摂取することは大切ですが、たまに行く外食だとついつい注文してしまい、結果として、食べすぎにもつながります。日頃家で食べる量を目安に注文しましょう。また、一緒に行く方がいたら、取り分けて食べることをお勧めします。



# 食事別ワンポイントアドバイス

## 「和食」の注意点

- ・漬物は残す
- ・汁物は具だけ食べる 味噌汁などの汁物は、中の具材だけ食べるようにすることで、水分と塩分の摂取量を減らすことができます。
- ・付け合わせのキャベツに注意 付け合わせのキャベツは生野菜なので、カリウムが多く含まれています。おかわり自由なところも多いため、カリウムを過剰に摂りすぎないように注意が必要です。(特におかわりはしないようにしましょう)



## 「洋食」の注意

- ・ファストフードは避ける 塩分も多く、食品添加物としてリンも多く使用されています。
- ・ポテトに注意 サラダやフライドポテトなど付け合わせに使用されていることが多いです。いも類はカリウムが多く含まれるため、量に注意しましょう。
- ・スープ類は残す 塩分、水分も多くなってしまいます。
- ・デザートフルーツは残す



ファストフード店のフライドポテトSサイズは80g前後です。含まれるカリウム量 528mg

## 「ラーメン」の注意点

- ・スープは残す
- ・トッピングに注意 チャーシューを食べるなら、トッピングなどの卵は注文しない。リンが多く含まれるため両方とも食べるのは避けましょう。
- ・餃子を食べるなら、たれは付けない 使用するなら、酢やコショウなど塩分の少ない物を利用するなどの工夫を。

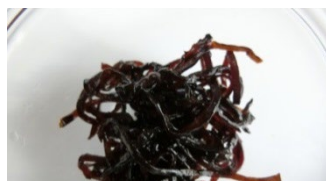


# 最後にお弁当や惣菜利用時のポイント

- ・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。
- ・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