



9月

きらり 透析生活

栄養通信 vol.34 2024/9

和洋中・居酒屋での食事で気を付けること



CRYSTAL FAMILY CLINIC

みなさんに、よく〇〇食べていい？と聞かれることがありますが、透析患者さんは食べちゃいけないものはありません。コロナが明けて外食の機会が増えたと思います。せっかくお誘いを受けたなら、楽しんできてほしいです。ただ、その際の注意点はありますので、和洋中、居酒屋での食事の際に気を付けるポイントをお話ししますね♡

和食

一汁三菜を基本とする和食の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。

でも、塩分過多になりやすいので、注意が必要です。

- ① 漬物は食べない
- ② 汁物は汁を残す
- ③ ソース、しょうゆは、かけない。つけて食べる。

① ②を実行すると塩分が2g程度カットできます！

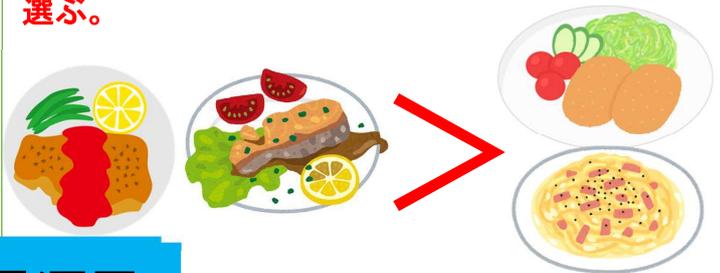


洋食

洋食は和食と比べると塩分は少ないです。

でも、洋食は肉・玉子・乳製品が多くなり、調理にも油を多く使うため、脂質が多くなります。

- ① スープは半分までにする
- ② パンかライスを選べる場合はライスにする。
- ③ 揚げ物、クリームパスタは避ける。
- ③ なるべく、魚、肉のグリルなどを選ぶ。



中華

高カロリー・高塩分の料理が多い中華料理です。ポイントを抑えながら楽しみましょう。

- ① あんかけ料理は塩分・水分が多いので避ける。
- ② ラーメンの汁は必ず残す
- ③ 餃子には味がしっかりついているのでタレはかけない。
- ④ ザーサイは残す (3切れ：塩分 1.4g)

酢豚、回鍋肉は、塩分が少なく、蛋白質、野菜も取れるのでお勧めです。一緒に食べるのは炒飯ではなく白米にしてくださいね。



居酒屋

「食べたいものを必要な分だけ」選べて、「さまざまな食品を食べられる」というメリットがありますが、選び方によっては「栄養バランスが偏りやすい」、「味が濃い」「油っぽい」料理が多いといったデメリットもあります。

- ① 揚げ物の重ね食べ注意 (唐揚げ+野菜の天ぷら)
- ② 煮物の重ね食べに注意 (煮魚+野菜の煮物など)
- ③ 塩分は下図を参考にしましょう。



みか先生
から
ひと言

食事を楽しむことは大切なことです。いろいろなものを食べることで、誰かと食事をすること。食事はいろいろな楽しみを与えてくれます。身体を守りながら楽しめるように外食のコツを特集しました。毎月の数値を見ながら一緒に自身にあった楽しみをみつけていきましょう♡