

# 栄養だより 4・5月号

## コンビニ・ 外食での 選び方について

お弁当やお惣菜、外食などは安くて美味しく、手軽に食べれます。しかし、これらは塩分・カリウム・リンの過剰摂取に繋がるため、選び方の工夫が必要です。

### お弁当や外食時の注意点

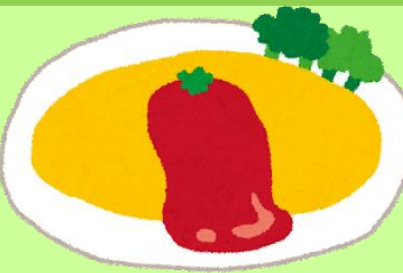
- ①たんぱく質の摂り過ぎに注意しましょう。
- ②塩分や水分の摂り過ぎに注意しましょう。
- ③残す勇気を持ちましょう。

## ①たんぱく質の摂り過ぎに注意しましょう。

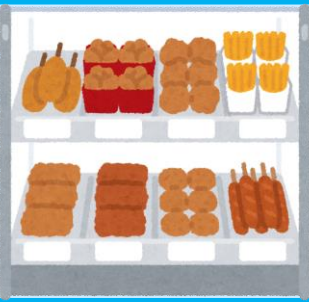
肉類、魚類、卵、豆腐などのたんぱく質が多いメニューはリンやカリウムの摂取量が多くなるため注意が必要です。



ステーキは部位によっても異なりますがたんぱく質が多くなりがちです。部位を選べる時はたんぱく質の少ないサーロインなどを選ぶようにしましょう。



お店のオムライスには1皿当たり卵を3個使っている所もあります。たんぱく質を摂り過ぎないため、1人で食べず他の人と分けて食べることをお勧めします。



ホットスナックはたんぱく質・塩分が多いので間食としてではなく、おかずとして食べるようにしましょう。

## ②塩分や水分の摂り過ぎに注意しましょう

### ●自分で塩分の調節が出来るメニューを選びましょう！！

- ・丼物→塩分調整が難しい
- ・定食→みそ汁や漬物を残して塩分調節ができる

丼物 < 定食



### ●鍋料理は塩分も水分も多くなりがちです

- ・先に1人分を分けておく→食べ過ぎを防ぐため
- ・×の雑炊や麺類は控える→野菜のカリウムが溶け出しているため



### ●麺類の汁は残すようにしましょう

- ・麺とスープを完食してしまうとそれだけで1日分の塩分摂取量をオーバーしてしまいます。



### ●別の容器に入れてもらいましょう

- ・ソースやドレッシングは自分でかける量を調整しましょう



## ③残す勇気を持ちましょう。

たまの外食だからといって食べ過ぎないように、もったないからといって食べ過ぎないように、残す勇気を持ちましょう。

基本的に外食やお弁当で食べてはいけないものはありません。しかし、外食での料理やお弁当は透析を受けている方にとって適している食事内容とはなっていません。そのため、食べるコツを掴んで外食やお弁当を上手に利用していきましょう。