

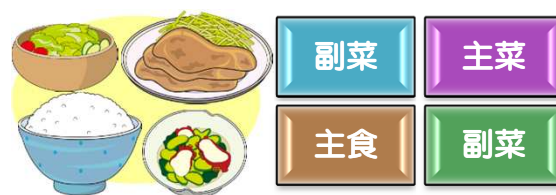
11月の栄養公開講座報告

＊はじめての透析食 『1日の食事の組み合わせ』

透析を始めて1年未満の方を対象とした栄養公開講座の最終回を迎えました。今までの内容の総まとめとして自宅で料理した物、外食、惣菜の利用、間食などを含めた工夫の方法を『1日の食事の組み合わせ』としてお話ししました。

- 十分なエネルギー **主食をしっかり食べ、油を適度に使う。**
- 適度なたんぱく質 **肉・魚・卵・大豆・乳製品は適度に食べ、何かに偏らない**
- しっかり食塩制限 **食塩を含む調味料を減らしてもおいしく食べる**
- 水分に気を付ける **飲み物だけでなく食べ物水分にも要注意**

まずは左図の内容が基本となり「主食・主菜・副菜」が毎食一定量であることが大切です。



時には食事量に差は出ますが、あまり極端に増やしたり減らしたりしないようにします。例えば夕食で多く食べる場合(外食など)は、朝食や昼食などで少し減らすなど、1日を通して量の調節ができるとういでしょう。

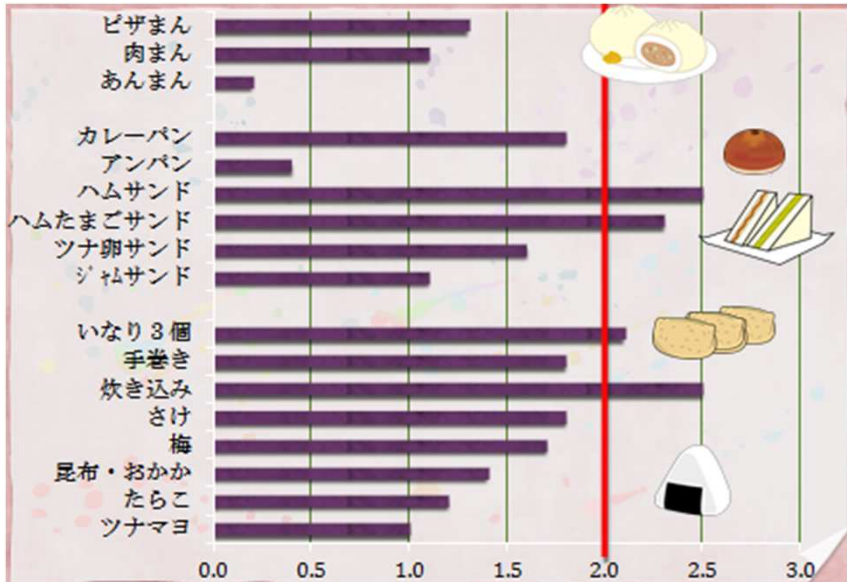
『外食・中食(惣菜類)について』

外食や中食は、「塩分や量が多い」「少しの工夫で日常に取り入れられる」など特徴があります。下記の工夫を試みましょう。

- 塩分**
 - ・ 注文時に「薄味にしてください」「ドレッシング別にしてください」
 - ・ 自分で調味料が加減できるものを選ぶ
- 量**
 - ・ 適正な1食になるように残すしたり、少なくしてもらう
 - ・ 外食以外の食事でも量を加減する
- 料理**
 - ・ 迷ったら、より自分に合ったものを選ぶ
 - ・ 料理や素材の特徴を知る

具体的には、「丼物」(カツ丼・寿司)より「定食」(カツ定食・刺身定食)そのまま食べても味がある「唐揚げ」より自分で味を加える「天ぷら」「フライ」。「煮込み料理」(煮込みハンバーグ・煮魚)より「焼き物」(ハンバーグステーキ・焼魚)。サラダは後からドレッシングをかけるタイプ、弁当はおかずとご飯が別の枠にあるもの。ちょっとした工夫で、塩分の調整や食べ過ぎ防止になります。

コンビニエンスストアなどで購入する場合も、同じように工夫します。



左の表はスーパーやコンビニで一般的に販売されているものの食塩量です。

1日6g以下(1食2g)の塩分にするにはどれを組み合わせると良いか見極める必要があります。

サンドイッチとサラダの場合、サラダには後からマヨネーズなど

自分で味付けができるものを選び、塩分を控える工夫をします。

また、自宅で食べる他の食事はいつも以上に塩分に気を付けて薄味を心がけます。

『間食について』

間食は種類によって、「リン・カリウム・塩分・水分」など様々な特徴があります。

表のように洋菓子は卵などを使うことが多いので、リンが多くなります。

洋菓子を食べた日は、食事でリンに気をつけましょう。

また、アイスのように溶けると液状になるもの、ゼリーの

ように液体を固めるものは、液体(水分)の形が変わったものですので

1日の飲み物を減らしたり、水分の多い料理(めん類・煮物・鍋物など)を食べないようにする工夫が大切です。

種類	材料	多くなる成分
洋菓子	卵 牛乳 生クリーム チョコレート	リン カリウム
和菓子	小豆 豆 きなこ しょう油 塩	カリウム 食塩
スナック菓子	じゃが芋 塩 トウモロコシ	カリウム 食塩 リン
果物	果物	カリウム 水分
アイス	牛乳 生クリーム	水分 リン
シャーベット	果物 果汁	カリウム 水分
ゼリー	果汁 果物	カリウム 水分

『好きな食べ物・よく食べるものの特徴を覚えましょう』

好きな食べ物はリンやカリウムが多いのか、少な目なのか？

また、塩分が多いのか？などそれぞれの特徴を少しずつ覚えましょう。

『1日の中でリンが多い物は1つまで』など工夫次第では、今まで我慢してきたものも食べられるかもしれません。そのためにも好きな食べ物の特徴を一つずつ覚えてみてはいかがでしょうか？