

# 1日分の食事

「塩分や水分を控えて、食事をしっかり食べましょう」とは言われるけれど、何をどれだけ食べたら良い？ 外食やお弁当を利用する場合はどうしたら？  
今回は、患者さんのそんな疑問にお答えしました。

## 透析食の目的

### ① 低栄養予防

…やせ、筋肉の減少、抵抗力の低下

### ② 合併症予防

…高リ血症、高カリウム血症、水分・塩分過剰→むくみ・透析間体重増加・心不全



透析患者さんの  $1/3 \sim 1/4$  の方が低栄養とされています。

★食事不足・食べすぎのどちらにも配慮が必要！★

## バランスの良い透析食とは？

### ・主食：エネルギー(加里)源

ご飯、パン、麺、果物、いも



### ・主菜：たんぱく質…身体を作る材料

肉・魚・卵・大豆製品・乳製品



### ・副菜：ビタミン・ミネラル・繊維…身体の調子を整える

野菜、きのこ、海藻、こんにゃく



### ・脂質：エネルギー(加里)源

油、バター、マヨネーズ



### 毎食食べる

・主菜：  
70~80g  
(手のひら大)  
焼き魚1つ分



・副菜：  
小鉢に  
1~2つ

・主食：  
茶碗1膳  
または食パン1枚、  
うどん1玉



### 1日にこれだけ食べる

・油大さじ2 ・果物か芋 手のひら大



## 外食や惣菜を利用する場合

基本は家庭食と同じ！ ★主食1つ、主菜1つ、副菜2つの組み合わせを基本に

★塩分・水分・カリウム・リンに配慮

★そのためには…メニューの特徴を知って「残す」「プラスする」ことが必要！★

主菜 副菜①  
主食 副菜②  
基本的の組み合わせに  
当てはめて調節しましょう！

<のり弁当の場合>



残す

漬物・調味料・ちくわ天



白身魚フライ



のり



ご飯



きんぴら



主菜 副菜①  
主食 副菜②  
基本的の組み合わせに  
当てはめて調節しましょう！

<ざるそばの場合>



塩分調整！

そば湯・酢でつゆを薄める  
麺の1/4のみつゆをつける

えび天2本



かきあげ



そば



ねぎ、しょうが、しそ、みょうがなど

