

栄養部だより



2023年 春号
医療法人康成会
栄養部 福田

食べてはいけないものはありませんが、
塩分を確認しましょう

※お店や商品により
差があります

マルゲリータ
Mサイズ 1枚
※1/8枚で
塩分 0.5g



塩分

7.0g



かけそば



醤油ラーメン

6.0g

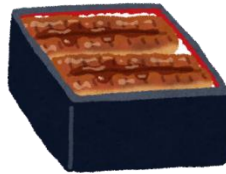


牛丼



きつねうどん

5.0g



助六

4.0g



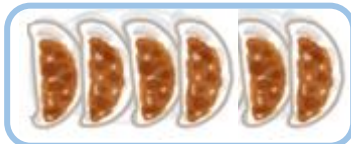
海老グラタン

3.0g



2.0g

餃子 6個
※タレなし



アジの開き

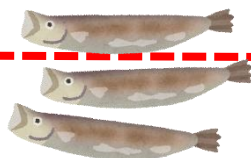


1.0g



肉まん 1個

0.5g



ししゃも 3本





塩分の多いものを食べるときの対策



麺類



- ・汁は飲まない→塩分は 2.6g 程度の摂取に…
- ・体重が増えやすい透析 2 日空きは避ける
→透析 1 日空きのタイミング、透析前夜にする

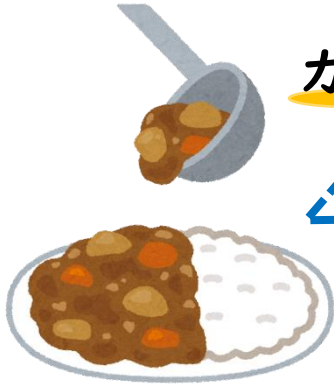


餃子

- ・なるべくタレや醤油を使わない
- ・塩分 0g の酢やラー油、こしょうは OK



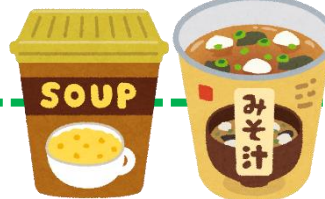
カレー



- ・ルーの量を控えて食べる→2/3 量程度にする
- ・体重が増えやすい透析 2 日空きは避ける
→透析 1 日空きのタイミング、透析前夜にする

味噌汁・スープ

- ・インスタントの粉末スープを 1/3 量破棄し、注ぐ湯の量も少なく
- ・具のみを食べる、汁は飲まない
- ・汁量は 60ml 以下で飲んでみる



寿司



- ・ネタに 0.1g・酢飯に 0.2g 程度、塩分を含むので醤油は控える
→わさびを付けて食べる

- ・醤油をつけるなら
ネタのほうに「ささっ」と!

