栄養部だより 11月号

秋も深まり、朝晩の冷え込みが激しくなってきましたね。
年末が近づくこれからの時期、家族や友人と外食をする機会の増える方も多いのではないでしょうか？
外食メニューは栄養成分や塩分量の把握が難しく、また量も多いことから透析患者さんは特に注意が必要です。
そこで今回は外食時のメニュー選びのポイントについてご紹介します。

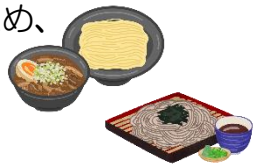
1.丼物は要注意⚠

丼物は手軽さとボリュームの面からつい選びがちですが、炭水化物とタンパク質が中心で栄養が偏りやすくなります。また味付けもしっかりしているため塩分も多めです。
全て食べきってしまわず、代わりに野菜中心の小皿を一品加えて食べるようにしましょう。



2.スープは残す

麺類や鍋は具や麺を中心に食べ、スープは残すようにしましょう。
ラーメン１杯の塩分は**約 5g** ですがこのうちの大半はスープに含まれているため、スープを全て残せば塩分の摂取量は約 1.6g 程度まで抑えることができます。
自分で汁の量を調整できる、つけ麺やざるそばを選ぶのもおすすめです。



3.カリウム・リンも忘れずに！

【カリウム】
- 生野菜や果物は基本的に控える→茹でこぼしや水さらしをしているか確認を
- コーヒーやジュースは避ける→水や麦茶にする

【リン】
- メインとなる肉や魚はもちろんですが、乳製品や加工肉(ハム、ウインナーなど)、練り物製品にもリンが多く含まれていることをお忘れなく！
- 同じ分量の場合、赤身肉よりも脂身肉のほうがリンの含有量は少なくなります。
  例)豚ロース 60g あたりのリン含有量
  - 赤身　　→126mg
  - 脂身つき→108mg

たまの外食は、気分転換や日頃の料理の参考になるなどのメリットもあります。
昼に外食をする場合は朝食と夕食を控えるなど、１日の中で食事量を調整しながら今回お伝えしたポイントを意識して外食と上手に付き合っていきましょう。
食前・食後に飲む薬を処方されている場合は必ず持参し、飲み忘れのないように注意しましょう。