



透析だより

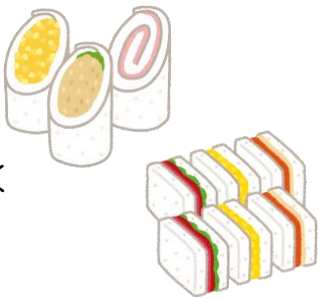
コラム

お花見にサンドイッチはいかが？♪

お花見の時期が近づいてまいりました。おにぎり弁当も手軽でよいですが、今年は手作りサンドイッチを持ってお花見に出かけてみてはいかがでしょうか♪



<バランスのよいサンドイッチの作り方>



主食（パン）、主菜（たんぱく質）、副菜（野菜）、果物を偏りなく組み合わせられるとよいですね。

パン



たんぱく質

ゆで卵、ツナ缶、チキン+マヨネーズ
(チーズやハムはリンが多いので少な目に)

野菜

レタス、トマト、玉葱、きゅうりなど
(水につけておくとカリウムが抜けて◎)

パン



果物

果物缶 + ホイップクリーム
(彩りよく数種類の果物缶を混ぜ合わせて)

パンにバターやマヨネーズをたっぷり塗るとエネルギーアップができます！
フルーツサンドはカリウムの少ない果物缶ならたっぷり挟んでも安心ですね。

