



透析だより

コラム

上手に中食を利用しよう

中食（スーパーやコンビニで購入する弁当や惣菜、冷凍食品）の注意点を確認しながら、塩分や食事のバランスに気を付けて利用をしていきましょう。

①塩分に注意する

【主食はなるべく白いご飯を選ぶ】

- ・麺類や炊き込みご飯やチャーハンなど味のついたご飯ではなく、白いご飯を選ぶ
- ・パックご飯の利用もオススメ（災害時にも役立ちます！）



【幕の内弁当などおかずの多いお弁当を調整して食べる】

- ・付属の醤油やソースは 1/2～1/3 残す、つけない
- ・漬け物は残す



②バランスよく食べる

【丼や麺単品ではなく単品料理を組み合わせる】



サラダにはマヨネーズや減塩のドレッシングを選ぶ

惣菜は煮物や醤油を使った料理が重ならないようにする



サンドイッチなら主食と主菜を一緒に摂れる