



# 透析だより

## コラム

### コンビニ食の選び方

透析食は食事の制限も多いので、何を買ったらいいのか迷うことがあるかもしれません。栄養が偏らないように、主食、主菜、副菜を組み合わせ、選ぶようにしましょう。塩分表示もチェックして購入しましょう。(病院食は1食 塩分2g以内)

#### 組み合わせ例

##### <主食>

おにぎり



塩分 1~1.5g/個

(白米は塩分 0g)

##### <主菜>

ゆで卵



塩分 0.6g

唐揚げ



塩分 1~2g

サラダチキンスティック



塩分 1g 程度

##### <副菜>

サラダ

(マヨネーズ、ドレッシング)



野菜+蒸し鶏やゆで卵のサラダなら、**主菜**も一緒に摂れます。

##### <主食+主菜>

サンドウィッチ



塩分 2g 程度

いなり寿司



塩分 2g 程度



塩分 1g 程度

写真引用元：セブンイレブン、ローソン

マヨネーズは塩分が少ない調味料です。サラダに追加したり、マヨネーズ和えの料理はオススメです。おかずだけ買って、ご飯は家で準備したりパックご飯にすると塩分が抑えられます。



減塩

