



透析だより

コラム

肌寒い日が続き、おでんや鍋料理がおいしい時期になりましたね。
鍋料理は、簡単に作ることができて、野菜やお肉などがバランスよく食べられますが、透析患者さんにとっては、注意すべき点も多いです。
ポイントをおさえておいしく食べる工夫をしましょう！

注意点

- ① 水分が多い
- ② 塩分が多くなりやすい
- ③ カリウムが多くなりやすい
- ④ 食べ過ぎてしまう



〈 目安量（1人分） 〉

- 肉や魚 50～60g
- 豆腐 30～50g
- 野菜・きのこ 100～130g

工夫点

- 水分で体重が増えやすいので、中2日ではなく、中1日の時に食べる。
（蒸し鍋にすると水分増加を抑えやすい）
- 食べ過ぎないように、自分の分を取り分けておく。
- 入れる野菜は薄く切り、カリウムが流出する表面積を大きくする。
- 煮汁には野菜のカリウムが溶けだしているため、×の雑炊や麺類は控える。
- 市販の鍋つゆは塩分が濃いため、昆布だしなどで煮てから食べる時にポン酢など好みのたれを付けて食べる。
- 水分の多い料理を続けてたべないようにする。
（鍋、おでん、麺類、カレー、あんかけ料理など）

ピーラーで人参や大根を薄くスライスすると簡単！



白いごはんが基本

