



透析だより

コラム

中食を上手に活用しよう！

最近、外出を控えて外食よりも中食（持ち帰りのお弁当やお惣菜、冷凍食品など）の利用が増えたという方も多いのではないのでしょうか。加工品の注意点を把握してうまく利用しましょう。

① 塩分が多い

- ☑ 付属の調味料は 1/2～1/3 残す・つけない・具材を増やして薄める
- ☑ 組み合わせるおかずの味付けを薄くする（酢の物、マヨネーズのサラダなど）

【市販のお惣菜の塩分】 参照「毎日の食事カロリーガイド」

食品	塩分	食品	塩分
アジフライ 1 枚(ソースなし)	0.8 g	レトルトカレー	3.0 g
〃 (ソース小袋 10 g)	1.4 g	幕の内弁当	3.8 g
〃 (外付けソース 大 1)	1.1 g	冷凍炒飯 200 g	2.2 g
ハンバーグ	2.8 g	切り干し大根	1.3 g
唐揚げ 3 コ	1.4 g	きんぴらごぼう	1.4 g
さばの味噌煮 1 切	1.2 g	筑前煮	1.2 g

▼塩分の計算方法！▼

$$\text{ナトリウム (Na) [mg]} \times 2.54 \div 1000 = \text{塩分 [g]}$$

～減塩商品の紹介～

大塚食品
マイサイズ
塩分 2g 以下

日清カップ麺
ソルトオフ
シリーズ

スープなし： 1.3 g
スープあり： 3.5 g

1.4 g
3.2 g

② 「無機リン」に注意！

加工品には手作りのものより吸収のよいリンの添加物（無機リン）が入っています。加工品にかたよらず、生鮮食品や手作りのおかずも取りいれましょう。

食品例	使用のリン添加物例	食品例	使用のリン添加物例
肉・魚の加工品	リン酸塩、pH 調整剤、結着剤	菓子・市販のパン	乳化剤、膨張剤
		缶詰	リン酸塩、酸味料
プロセスチーズ	乳化剤、pH 調整剤、栄養強化剤	清涼飲料水	酸味料
		インスタント食品	かんすい、乳化剤