



透析だより



コラム

外食のポイント

最近の外食の頻度はどうでしょうか？テイクアウトの頻度も増えてきたと思いますが
今一度外食のポイントを確認しましょう。

◇メニューの選び方

- ・単品の丼よりも、
主食・主菜・副菜のそろった**定食**を選ぶ



- ・エネルギーアップしたい人は**揚げ物**がオススメ



◇食べ方のコツ

- ・醤油やソースを使う場合はかけずに小皿に入れてつけて食べる
- ・汁物は具だけを食べて汁は残す
- ・漬物や佃煮は塩分過剰になりやすいためごく少量にする
- ・添え物のレモンや香辛料を活かして調味料の使う量を減らす



◇その他

- ・外食をする日は1日単位や1週間単位でバランスを考えて食べる
摂取量がオーバーしそうなら前後の食事内容を調整する
- ・リンやカリウムの薬は飲み忘れないようにする

