



# 透析だより

コラム

## 外食選びのポイント



夏が終わり、秋の涼しさを感じる季節になりました。今回は外食の食べ方、選び方についてご紹介します。料理の特徴を知り、食べ方を工夫して食欲の秋を楽しみましょう。



### 和食



#### 定食を選ぶ

汁物や漬物は残し、醤油やソースは「かける」より「つける」ようにしましょう。麺類の場合は、ざるそばやつけ麺、焼きうどんなど、汁の少ないものを選びましょう。

### 洋食



#### ドレッシング選び

ドレッシングは和風より塩分の少ないフレンチタイプがおすすめ。また、リン値が高い時はチーズのっていない料理を選びましょう。

### 中華



#### セットのスープは残す

炒飯や天津飯に付くスープやラーメンの汁は必ず残しましょう。餃子のたれは醤油より酢を多くして作りましょう。

### 弁当



#### 丼より幕の内系の弁当を

焼き魚（たんぱく質）＋野菜のおかずが入っているとバランス◎。漬物や梅干しは残し、ウインナーなどリンの多い加工品に注意しましょう。

