



透析だより

コラム

おでんの食べ方のコツ



寒い時期になり、温かい食べ物がおいしくなる季節ですね。
今回は「おでん」についてまとめてみました。普段はどんな具材を選びますか？
具材の選び方や食べる量の目安にしてくださいね。

たんぱく質の多い食品

たんぱく質の少ない食品

この中から 2 品程度

この中から 2~3 品程度

たまご 厚揚げ がんも もち巾着 つくね

<練り製品>
塩分やリンが多いのでなし or 1 個以下に。

ちくわ はんぺん さつまあげ 黒はんぺん

ごぼう天は、塩分やリンが少なめです。

だいこん ジャがいも 昆布

ジャがいもは、カリウムが多いので 1/2 個程度が目安です。

こんにゃく しらたき ちくわぶ

量を食べたい方は、こんにゃくをプラスしましょう。

<ポイント>

1. おでんは塩分、水分、リンの摂取量が多くなりやすい料理です。
たくさん作って続けて食べずに、食べきれぬ量を準備しましょう。
2. おでんの汁は、塩分や水分が多くなるので控えめにしましょう。
3. 練り製品は極力控えて、他の食材を選びましょう。



たんぱく質が多い食品に偏らずに、上手に組み合わせておいしく食べてくださいね。