

食べものの話

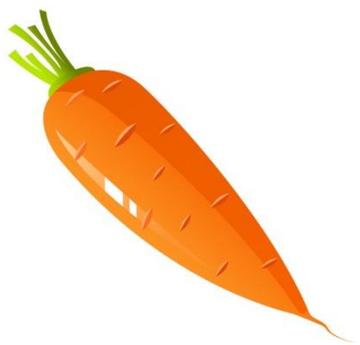
～何をどのように食べればよいか～



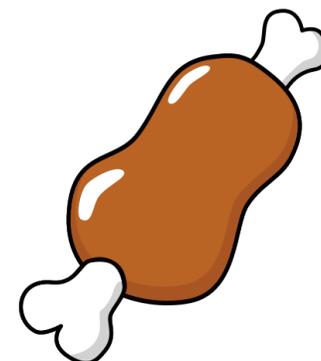
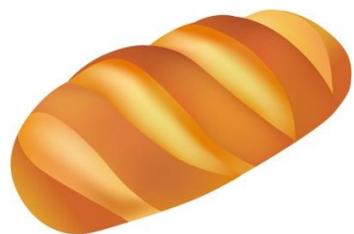
〇〇は、食べても
いいですか？

〇〇って食べたら
ダメなんですか？





透析食は制限食ではありません。



透析食とは・・・

一定のルールを守り、

自分のし好や生活スタイルに合わせた食事を

工夫しながらバランスよく選んでいく食事。

**食事のコントロールは
あなた自身が主役です。**

ポイント

- バランスのよい食事をする。
- 塩分（水分）を控えめにする。
- リンを多く含む食品を食べすぎない。
- カリウムを減らす工夫をする。

バランスのよい食事をする

- ①偏食をしない。
- ②1日3回規則正しく。
- ③主食（ごはんやパン）、主菜（主に肉や魚のおかず）、副菜（主に野菜やいも類のおかず）をそろえる。
- ④1日にいろいろな食品を食べる。
- ⑤同じ食品ばかり食べない。

塩分を控える

- ①食塩・しょうゆ・ソース類
- ②みそ汁
- ③漬物・梅干し・つくだ煮・たらこ・塩辛 など
- ④煮物
- ⑤めん類（汁）
- ⑥加工食品
- ⑦外食

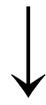
塩分をとりすぎる



水分をとりたくなる



水分をとりすぎる



塩辛いものがほしくなる



悪循環

余計な水分を控える

①飲み物としての水分

(お茶・コーヒー・ジュース・牛乳・お酒 など)

②めん類の汁やみそ汁

③カレー・シチュー・あんかけ・鍋物

④アイスクリーム・アイスキャンディー

※薬の水・うがいの水

リンを多く含む食品を食べすぎない

【リンを多く含む食品】

①たんぱく質を多く含む食品

(魚類・肉類・卵・乳製品・豆類 など)

②骨ごと食べる小魚・ししゃも・丸干し など

③種実類 (ピーナッツ・アーモンド・ごま など)

④玄米・全粒粉・胚芽パン・そば など

注意

☆かくれ卵・かくれ牛乳

(プリン・カスタードクリーム・アイスクリーム など)

☆豆からできている食品

(豆腐・コーヒー・チョコレート・きなこ・あんこ など)

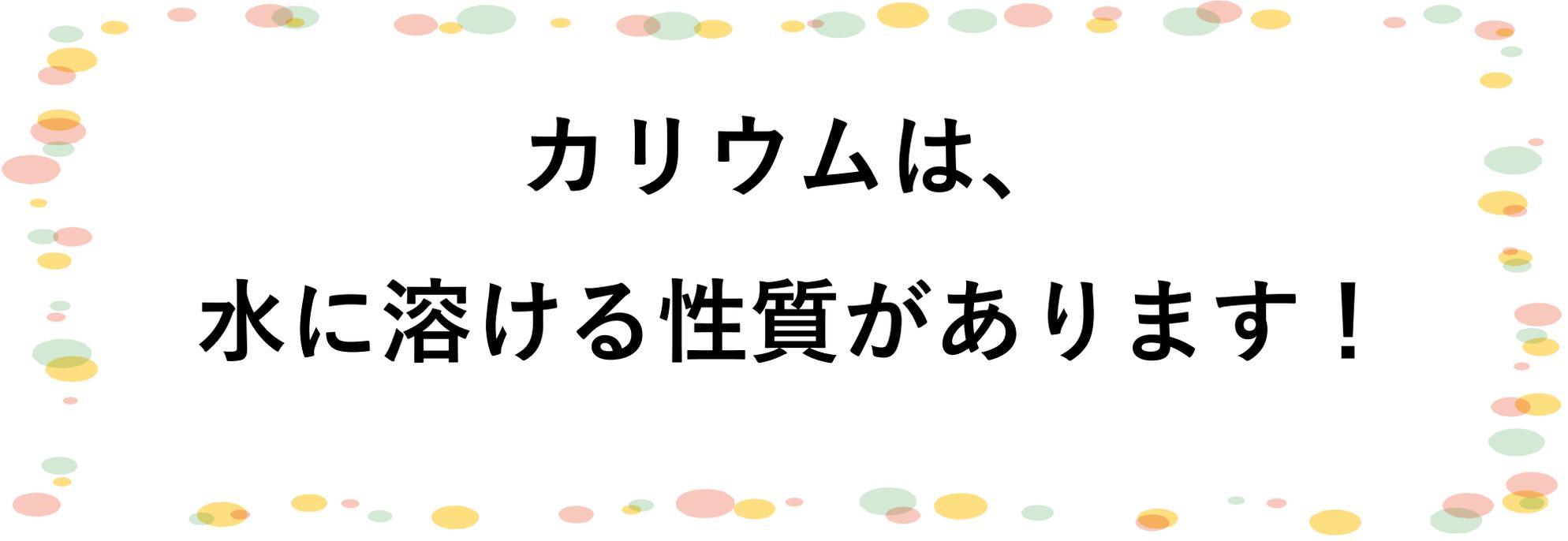
☆加工食品

(ハム・ソーセージ・ちくわ・かまぼこ など)

カリウムを減らす工夫をする

【カリウムを多く含む食品】

- ①いも類・野菜・果物・海藻・種実類・豆類
- ②たんぱく質を多く含む食品
- ③黒糖・ココア・きなこ・抹茶



**カリウムは、
水に溶ける性質があります！**

いも類や野菜のカリウムを減らす方法



**食事のコントロールは
あなた自身が主役です。**