

透析食について

年 月 日

様

指示エネルギーは kcal たんぱく質 g 塩分 g です

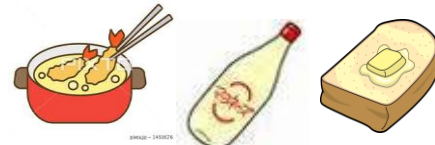
良質なたんぱく質を摂りましょう

1食のうち、たんぱく質を多く含む食品
(肉・魚・豆腐・卵など)を
とりいれましょう。



エネルギーを十分に摂りましょう

主食となるものを一定量摂りましょう。
油を上手に使って
エネルギーアップしましょう。
(揚げ物・マヨネーズ・バター)



食塩を制限しましょう

薄味を心がけ、
素材の味やだしの風味を活かしたり、
香味野菜や香辛料・酸味を利用しましょう。
加工食品(ハム・かまぼこなど)や**漬物**に
は塩分が多く含まれるので要注意です。



水分を制限しましょう

飲み物は小さなコップに入れて飲み、
水分の多い料理や間食
(鍋、シチュー、お粥、ゼリーなど)
を食べる時は飲み物を控えましょう。
調理方法を工夫しましょう。
(揚げ物・焼き物にして水分を減らす)



カリウムを制限しましょう

カリウム含有量の多い食品

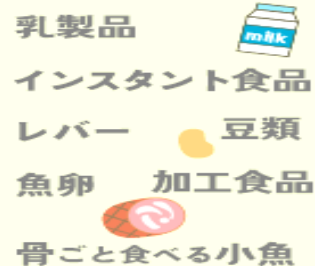


【カリウムを減らす方法】

細かく刻み、水にさらす
多めの水で茹でこぼす
煮物の汁は捨てる
果物は缶詰で(シロップは飲まない)

リンを制限しましょう

リン含有量の多い食品



たんぱく質の多い食品やインスタント食
品に利用される食品添加物の中に多く
含まれているので注意しましょう。