

# 食事療法の第一歩は 正確な計量から

量った食材は全てメモをとり、後で栄養計算をする。最初は大変と感じますが、正確に量り、書き溜めておくことで、自分の食事状況を常に把握することができるので安心です。計量できる環境にあるときは必ず計量するように習慣づけましょう。

食事療法がうまくいくか否かは、しっかりと計量できているかどうかで大きく変わります！

腎臓病の食事療法には正確さが不可欠。  
「量る」ということが非常に重要です。

**point!**

普段から計量していると目分量でおおよその食材の重さがわかるようになりますよ！

## 食事療法の必須計量器具3点

### 計量スプーン

大さじ15ml、小さじ5mlが基本。  
ミニ2.5ml等もあります。



### 計量カップ

一般的なもので200mlタイプ。  
500mlや1ℓの大容量タイプもあります。



### 計量スプーン、計量カップを使うときの注意点！

レシピには「大さじ1」や「1カップ」と記載されていますが、同じ1さじ・1カップでも調味料や食材によって重さが異なるので、ご注意を！

食品成分表等には、1さじ・1カップ当りの調味料の重さが一覧で掲載されているので、活用するとより便利ですよ！

**量り** デジタルとアナログのタイプがあります。(下記参照)

### デジタル量りの種類

1g単位で量れるものが一般的。  
0.5gや0.1g単位で量れるタイプもあります。



外出先でも使い易い、持ち運びに便利なポケットサイズ。最大計量120gや200g等。

### アナログ量りの種類

最小目盛5g単位のもので一般的。  
最大計量1kg又は2kg等。



持ち運びに便利なポケットサイズ。最大計量1kgのものもあり。

食事療法には、細かい数値まで正確に量れるデジタル量りが向いています。調味料は1g以下で使用することも多いので、0.1g単位で量れるタイプがあると、より正確に計量できるのでとても便利です。



デジタル量り・計量スプーンは、弊社でもお取り扱いしております。