

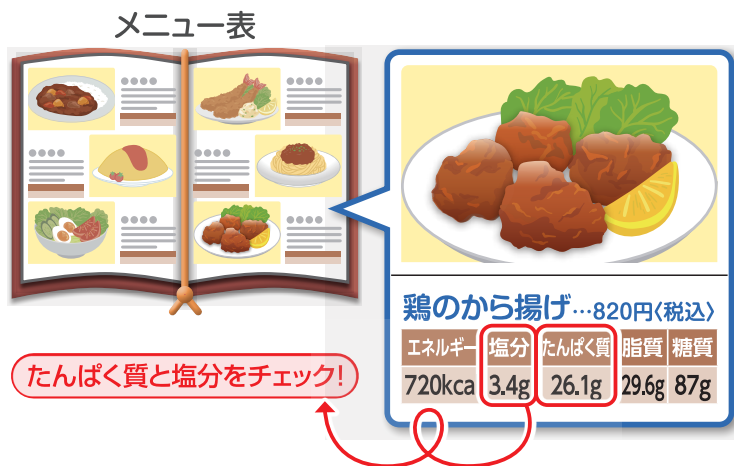
外食選びのポイント

腎臓のはたらきが落ちた時の
料理の選び方、食べ方のコツをご紹介します!

料理の選び方

- メニュー表で栄養成分表示を確認
- 味付けや量を調整しやすい定食メニューが◎
- おかずは、エネルギーアップのできる
揚げ物や炒め物がオススメ!

メニュー表



エネルギー	塩分	たんぱく質	脂質	糖質
720kcal	3.4g	26.1g	29.6g	87g

たんぱく質と塩分をチェック!

食べ方のコツ

- ①ソースやドレッシングは
かけずにつける。

ソースなどは別皿でもらい、つけて食べることで
塩分を0.4gカット!



- ②汁物は塩分が多いので注意!



- +◎前後の食事で調整する。

外食の時間は楽しみたいですね。

たんぱく質・塩分をとりすぎた時は前後の食事で
調整しましょう。



参考: 『おいしく食べて、透析を遅らせる 腎臓病の食事療法とかんたん献立』
酒井謙・志波郁子監修(池田書店)
『低たんぱく食で おいしくて、元氣』佐野川三央子・井浦照國(月刊「食生活」編集部)