

透析だより

4月号

桜や草花もきれいに咲きほこり、あちこちに出かけるのが楽しい季節になりましたね。天気がいい日はお弁当を持って、外でご飯を食べるのもいいですね。今月は便利なお惣菜との付き合い方について紹介します。



お惣菜と上手に付き合みましょう

最近のスーパーやコンビニではさまざまなお弁当やお惣菜が購入できます。グラム売りや1人用の少量パックのものもあり、種類も豊富で世代を問わず利用しやすくなっています。

お惣菜の利点：

- ① 手軽 ② 食べたいものを必要な分だけ買える ③ さまざまな食品を食べられる



選び方によってはこのような悪い点も・・・

- ① 栄養バランスが偏りやすい ② 味つけが濃い ③ 油っこい料理が多い



メインのお惣菜を買った時の副菜の選び方



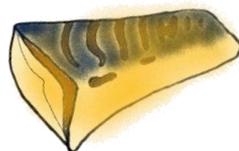
唐揚げ



中3個 300 kcal
たんぱく質 13.6 g
カリウム 238 mg
リン 139 mg
塩分 1.2 g



鯖の味噌煮



1切れ 80 g 174 kcal
たんぱく質 13.0 g
カリウム 200 mg
リン 200 mg
塩分 0.88 g



レバニラ炒め



一人前 195 g 176 kcal
たんぱく質 12.8 g
カリウム 485 mg
リン 218 mg
塩分 2.9 g



揚げ物は自宅で調理するとなると、手間がかかるため惣菜を利用すると便利です♪

脂っこいおかずなので**ほうれん草のお浸し**や**ワカメの和え物**などのあっさりした副菜がおすすめ。

食物繊維がコレステロールの吸収を抑える働きをしてくれます。

鯖にはDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸が豊富に含まれており、記憶力の向上や血液をサラサラする効果が期待できます。副菜は**野菜たっぷりの汁物**や**きんぴらごぼう**がおすすめ。よく噛んで食べる副菜を選べば脳の活性化に繋がりますね。

レバーは吸収率の高い鉄分が含まれる栄養価の高いおかずです。カリウムやリンが高めになるので、副菜のおかずは水さらしや茹でこぼしでカリウム除去を行いましょう♪塩分もやや高めなので副菜は**野菜や海藻の酢の物**がおすすめです。

様へ