



透析だより

8月

今年も暑い夏がやって来ました。この時期は、暑さで食欲も低下しやすいですね。今月は、暑い時にピッタリな「**麺類を食べる時のポイント**」についてお話します。

最近、麺類食べましたか？ 思い出してみましょう！

1. 麺類は家で作ることが多い？ 外食やコンビニ・インスタントを買う方が多い？

A. ほとんど家で作る B. 作ることも買うこともある C. だいたい買う

2. ここ1週間で麺類を何回くらい食べましたか？

A. 0~1回くらい B. 2~3回くらい C. ほとんど毎日

3. 麺の汁(つゆ)は、どのくらい飲んでいきますか？

A. 味見程度または飲まない B. 半分くらい C. せっかくだから全部

*** BまたはCを1つ以上選んだ方は要注意です。**


簡単に出来る麺類を食べる時のポイント


薬味を使うと
つゆが薄味でも
風味が増します



麺は、半分くらい
つゆにつけましょう

薄まったつゆでも飲ま
ないようにしましょう

 しいたけやいりこなど**素材の出し**を使うと薄味でもおいしいスープ(めんつゆ)が出来ます。市販のスープは多めのお湯で溶かすよりも**スープの素を少し残して捨てる**方が減塩になります。

 麺のスープは、飲んだ分だけ水分摂取量も増えます。また**汁を控えること**でのども**渴きに**くくなります。透析が1日あきの日に食べると良いでしょう。

.....様