

# 透析をされている方の 年末年始の食事の工夫について

年末から年始にかけては日常の食事とは異なり、たくさん食べる機会が増えたり食事時間が不規則になったりします。  
食べ過ぎに気を付け、料理の選び方・食べ方を工夫し体調良く新年を迎えましょう。

例えば・・・



ざるそばなどのつけ麺や  
焼うどんなどの炒めた麺の方が  
塩分・水分が少ないです。



お雑煮は続けて食べないようにして  
焼きもちにする・具沢山にするなどで  
塩分・水分を控えましょう。



お餅は少しずつゆっくり食べて誤嚥に注意しましょう



お薬の飲み忘れをしないようにしましょう



# おせち料理の カリウムとリン、食塩の量

## 車エビ (茹で) 1尾20g

カリウム 100mg  
リン 78mg  
食塩 0.1g

煮つけにすると、塩分アップ  
フライにすると、少ない塩分でも  
おいしく食べられます



## 数の子 2本40g

カリウム 0mg  
リン 38mg  
食塩 0.4g

塩蔵の食品なので、しっかり塩抜き  
をしましょう



## かまぼこ 2切れ30g

カリウム 22mg  
リン 12mg  
食塩 0.5g

醤油をつけないで、ワサビを少し  
つけて食べるとおいしいです



## 昆布巻き 2本30g

カリウム 231mg  
リン 36mg  
食塩 0.8g

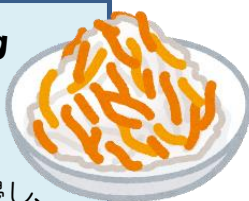
カリウムも塩分も多い食品です  
一度にたくさん食べたり、  
続けて食べたりしないように  
しましょう



## なます 小鉢1皿50g

カリウム 107mg  
リン 9mg  
食塩 0.3g

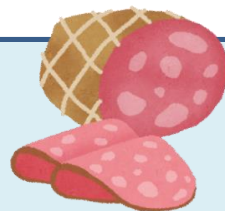
切った大根・人参を水に浸し、  
2回水を換えると平均して10%  
くらいカリウムが減ります



## ローズハム 2枚40g

カリウム 104mg  
リン 136mg  
食塩 1.0g

ハムなどの加工品に含まれる  
食品添加物としてのリンは、ほとんど体に  
吸収されてしまうので食べる量に注意しましょう



お食事は1日3食が基本です。  
「おせち料理」「オードブル」は  
いろいろな種類を少量ずつ食べて  
楽しめると思いますね！

「食べすぎたな…」 「食塩  
を  
摂りすぎたな…」 と思ったら

