

外食について

ホロニクスグループ 栄養管理部

外食は、日頃からよく利用する方も、たまに利用して楽しみのひとつとして
いる方もいらっしゃると思います。しかし、透析療法を受けている皆さん
にとって、注意すべき点があります。以下の点に気を付けながら、上手に
外食と付き合っていきましょう。



塩分、水分を減らすコツ

水分量の少ない食事でも、塩分を摂り過ぎると飲水量が多くなりがちです。
まずはしっかり減塩を。

● 麺類、鍋物、味噌汁、スープなど

具や麺を中心に食べ、スープはなるべく残すようにしましょう。

● 丼物、寿司、カレーライス、炒飯、炊き込みご飯など

食べる頻度に注意しましょう。また、丼物やカレーライスは、つゆ・ルウ
を少なめに注文するのも一案です。

● 醤油、ドレッシング、ソースなど調味料

・ 調味料は「かける」より「つける」のがおすすめです。盛付時に別皿
に分けてもらい、少しだけつけるようにしましょう。

・ ドレッシングも、「少なめ」を注文したり、別皿に分けられるか聞いて
みましょう。

ごま、フレンチ、サウザンアイランドなどは、ドレッシングの中でも
比較的塩分量が少なめです。

* 揚げ物や炒め物、焼き物は水分量が少なく、おすすめです。



カリウム値が高い方には

● 生野菜、生果物、芋類など

生の物は基本的には控えるようにしましょう。水さらしや茹でこぼしを
しているか、店員さんに確認してみると、安心して食べられます。

● ご飯、パン、麺類など

白米や食パン、うどんやそうめんなどはカリウム量が少なくおすすめです。
また、リン含有量も比較的少ないです。

● 飲み物、デザート

コーヒー、果物ジュースは避け、水や麦茶を選びましょう。

チョコレートやナッツ、ドライフルーツ、抹茶などを使ったデザートは、
避けましょう。羊羹（ようかん）はカリウムが少なく、おすすめです。





リン値が高い方には

●おかすの選び方

外食では、肉や魚、卵など主菜となる食品を多く摂り過ぎる傾向にあります。同時に、リンの摂取も多くなるため、適量を意識しましょう。

また、骨ごと食べる魚、魚卵、牛乳やチーズ、赤身肉、ハムやソーセージ、ちくわやかまぼこは避けましょう。体重減量指示の無い方は、赤身よりも脂身肉の方がおすすめです。

普段から料理に含まれる塩分量を成分表示で確認してみたり、料理に含まれる水分量の目安を知っておくと、外食での選び方の参考になります。また、店によってはメニューやホームページにエネルギー・塩分などの情報が載っているので、参考にすると良いでしょう。カリウム・リンについては成分表示に記載が無いため、どんな食品に多いか知っておく必要があります。当院に資料を用意していますので、スタッフにお尋ねください。



🍵 透析食レシピ紹介

もやしと水菜のマヨネーズ和え

ごまの風味で、塩分量が少なくても和え物がおおいしく仕上がります。



材料 (1人分)

もやし	40g
水菜	10g
A	
すり白ごま	2g(小さじ2/3)
マヨネーズ	7g(小さじ2弱)
塩	0.1g

作り方

- ①水菜は汚れを水洗いして根元を切り落とし、5cmほどに切る。
- ②もやし、水菜を1～2分茹で、湯を切る。
- ③Aを混ぜ合わせ、②と和える。



1人分の
栄養素

エネルギー：67kcal

たんぱく質 1.4g 脂質 6.4g 炭水化物 2.0g カリウム 89mg リン 30mg 食塩相当量 0.2g

※カリウムは「生」の値で算出しています。

コツ・
ポイント

もやし、水菜を茹でた後、湯切りをし、少し冷ましておくことで、調味料の味を強く感じる事ができます。

