

# お弁当について

最近では栄養量の表示義務により、市販されているお弁当にも栄養量が表示されるようになりました。しかし、食事管理していく上で、透析患者さんにとって欠かすことのできないカリウムやリンについては表示されていないことが多いのが現状です。お弁当の注意点について知っておきましょう。

## ① 単品よりも定食のものを選びましょう

### × 丼もの



- ・ 自分で味の調整ができない
- ・ 塩分が多い
- ・ 肉や卵をたっぷり使用しているものが多く、リンが高め。

### ◎ 定食の弁当



- ・ 肉や魚、卵を中心に、サラダや煮物などの野菜類が組み合わされている。
- ・ ソースをかけないなどの工夫で味の調節ができる。
- ・ 蛋白質も多いようであれば残すことで調整が出来る

## ② インスタントの麺類

お湯を注ぐだけで簡単に食べられるインスタントの麺類を利用されている方もいらっしゃると思います。うどん、そば、ラーメンなどの麺類には一人前 4~6gの塩分が含まれています。麺類は必ず汁を残すようにしましょう。塩分の過剰摂取は同時に水分摂取につながります。

### ③控えたい弁当

#### 《塩分》

- ・炊き込みごはんを使用したお弁当



炊き込みごはんは塩分が多く含まれています。白ごはんから炊き込みごはんへ変更するだけで約1.5～2.0g塩分が増えてしまうので、選ぶ際には白ごはんを。

「無料で炊き込みごはんへ変更」という誘惑に負けないようにしましょう！

- ・明太子や高菜を使用したお弁当



高菜や明太子は少量でも高塩分。漬け物がメインのお弁当は避けるようにしましょう。

#### 《リン》

- ・丼もの
- ・練り製品やチーズを使用したお弁当
- ・ハンバーグや焼き肉などお肉をふんだんに使用しているお弁当



蛋白質が多くなるとリンの摂取も多くなります。



### ④ 弁当屋で購入する際には「減塩」の注文を

→コンビニやスーパーのお弁当は重量や味が一定ですが、お弁当屋では注文する際に「塩分を少なくしてもらえますか？」などと一声かけると融通を利かせてくれるお店も多くなっています。行きつけのお店を作るのも良いでしょう。

## ～市販弁当の選び方・食べ方～

### 鮭弁当の場合

白身魚 30～35g

漬け物は残しましょう。それだけで約1gの塩分を抑えることができます。

塩鮭 60g  
塩蔵されているものは塩分が多く含まれています。

竹輪は練り製品。  
塩分を多く含む食品です。

ごはん普通盛り 290g  
カロリー制限のある方は残すようにしましょう。

### \*食べ方のポイント\*

- ①お弁当の容器によってはごはんの量が少なく感じることもあるますが、実際は結構な量が入っていることが多いです。大盛りでは340g(540kcal)もあるため普通盛りにしましょう。
- ②鮭、白身魚、竹輪は全て蛋白質の多い食品。塩鮭は量も多いため半分残しましょう
- ③漬け物は少量でも高塩分の食品。「少量だから」と安心せずに残しましょう。
- ④別に小袋のソースと醤油が付いています。使用しないようにしましょう。
- ⑤野菜が全くありませんので、前後の食事ですっかり食べるようにしましょう。

#### (ライス普通盛の場合)

- ・ エネルギー827kcal
- ・ 蛋白質 29.3g
- ・ カリウム 449mg
- ・ リン 349mg
- ・ 塩分 3.5g

- ・ 鮭を半分残す
- ・ 漬け物全て残す
- ・ ソース・醤油は使わない。

#### (ライス普通盛の場合)

- ・ エネルギー767kcal
- ・ 蛋白質 22.6g
- ・ カリウム 353mg
- ・ **リン 261mg**
- ・ **塩分 2.1g**

★リンは1食あたり250～300mgに、塩分は2g程度に抑えるように。

## 唐揚げ弁当の場合



スパゲティは意外と塩辛いので注意が必要です。

漬け物は残すようにしましょう。

特製にんにく醤油だれに漬けこまれたお肉は塩分も多くなります。もし全部食べたいときにはその日の他の食事で調整しましょう。

### \* 食べ方のポイント \*

- ① ほっともっのご飯は小 180g(290kcal)普通 260g(420kcal)大 310g(500kcal)です。
- ② しっかりと味のついたお肉は4切れ全て食べると塩分・リン共に多くなります。一切れ残すだけでも制限ができます。

(ライス普通盛の場合)

- ・ エネ 738kcal
- ・ 蛋白質 33.5g
- ・ カリウム 570mg
- ・ リン 373mg
- ・ 塩分 3.0g

- 唐揚げは1切れ残す  
漬け物全て残す

(ライス普通盛の場合)

- ・ エネ 668kcal
- ・ 蛋白質 26.9g
- ・ カリウム 457mg
- ・ リン 303.8mg
- ・ 塩分 2.4g



3月に入り、少しずつ暖かい日が増えて過ごしやすい季節になってきました。塩分やリンの管理には手作り料理が一番と分かってはいるけど、時間の都合でどうしても外食や惣菜に頼ってしまう方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで今回は、塩分や栄養バランスを考えた外食・中食の上手な選び方・組み合わせ方を紹介します。

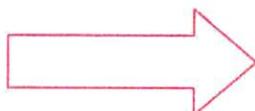
## 今月のテーマは・・・ 外食・中食の注意点



### ① 単品よりも定食ものを選ぶ

丼等の単品メニューは炭水化物、蛋白質に偏りがちで栄養バランスに欠けてしまいます。

定食は肉類や魚、卵、豆腐の良質性蛋白質が中心となっており、野菜類、芋類、キノコ類の煮物やお浸し、サラダ、炒め物が小鉢としてあるため、ビタミン、ミネラル、食物繊維が摂取でき、栄養バランスのとれた食事ができます。



### ② 塩分に注意する

うどん、ソバ、ラーメンなどの麺類には、一人前約4~6gの塩分が含まれています。汁仕立ての麺類は汁を残すようにしましょう。また、天ザル、ザルうどんなどのほうが、つけ汁を自分で加減できるのでお勧めです。同じ麺類を食べるなら汁気の少ない薄味の焼きソバやスパゲティ・ナポリタンが◎。

丼ものは全体的に味つけが濃いので要注意。漬物や佃煮は塩分が多いので避けるようにします。汁ものは全量飲むと塩分は1.2~1.5g前後に。飲み残すか、最初から半量にしましょう。

#### 《塩分換算法》

食品には、塩分が書いていなくても「ナトリウム」の表示があるものが多いです。

成分表にかかっているナトリウムから塩分を計算式に当てはめれば、塩分相当量がわかります。

$$\text{【食塩相当量 (g) = ナトリウム (g) } \times 2.54\text{】}$$

(裏技) ナトリウム 400mg = 食塩約 1g と覚えると簡単に計算できます)

スーパーやコンビニなどで商品を購入する時に、簡単に計算するには「ナトリウムを2.5倍」と覚えておくと便利です。

### ③ 肉料理より、魚料理を選びましょう

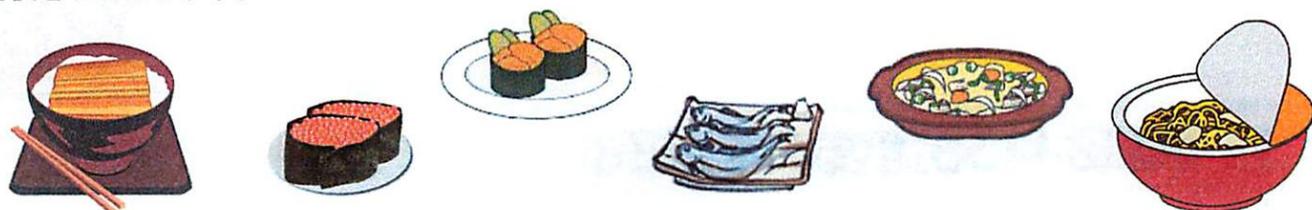
いわし、さば、まぐろ、あじなどの背の青い魚には、コレステロールや中性脂肪を下げる働きのあるEPAやDHAが多く含まれているため、お勧めです。

## ④ リンの多い料理に気を付けましょう

うなぎ、あなご、あゆ、ししゃも、うに、いくら、レバーなど、骨ごと食べる魚類や内蔵などを食べる食品にはリンが多く含まれています。食べる量や回数が多くならないように注意しましょう。

また、ドリア、グラタン、ピザにはチーズを含む乳製品が含まれているため、リンが多くなります。

カップラーメンなどのインスタント食品にも添加物でリン酸塩が加えられています。成分表示を確認する習慣をつけましょう。



## ⑤ カリウムの多い料理に気を付けましょう

お浸し、サラダ、炒め物などは、小鉢1つ分であればカリウム摂取量は気にしなくて良いでしょう。

しかし、自由におかわりができる場合（バイキング、サラダバー）、海藻類、芋類、生野菜は量に注意して食べるようにしましょう。

## ⑥ 外食する時は前後の食事で調整を

外食はどうしてもエネルギーや脂肪、塩分を摂りすぎる傾向があります。また、野菜が不足したり、炭水化物に偏ったり、脂っこいものが多かったりと栄養が偏りがちになります。

外食は1日1食とし、家庭での食事で不足分などを調整しましょう。

「今日の夕食は外食にしましょう」 こんな時自宅での食事は・・・

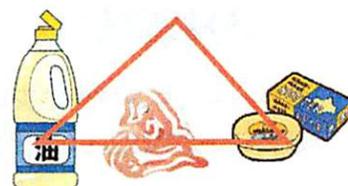
①塩分は控える



①野菜など外食で不足  
しやすい食品を食べる



①油を使いすぎない



水分コントロールのためにいつもよりも体重をこまめにはかることも意識の一つです。

## ⑦ 薬の服用を忘れないようにしましょう

外食になると、薬を飲むことを忘れてしまいがちです。

薬の中には食後すぐに飲まないとも効がないものもあるため、財布の中に入れるなどして忘れず服用しましょう。



# 外食・中食時のポイント

H28. 8月発行

暑い日が続いていますが皆さまいかがお過ごしでしょうか？  
たまには外食をしたり、出来合いのお弁当やお惣菜を使うこともあると思います。  
今回は外食や中食を利用するときの注意点についてお話しします。



## 料理選び・食べ方のポイント

中食とは？・・・惣菜やコンビニ弁当  
などの調理済み食品を自宅で食べるこ

### ・加減ができるメニューは**定食**！

一品物はたんぱく質量が多くなりやすいため、リンが多くなったり、塩分が多く野菜が不足しやすくなります。外食では一品物（丼物・麺類・カレーやオムライス）よりも定食を選んだり、お弁当を選ぶときは幕の内弁当のように、蛋白源だけでなく野菜も入っているものを選ぶことで、栄養バランスがとりやすくなります。

**主食** + **主菜** + **副菜**  
(ごはん・パン・麺) (肉・魚・卵・大豆製品) (野菜・海藻・きのこ)



### ・汁気、汁物、漬物に注意しましょう

外食や中食は、どうしても塩分が過剰になりがちです。

味噌汁や吸い物、スープなどの汁物は具だけ食べる、漬物は食べない、麺類の汁は残す、煮物の汁気は残すなどの工夫をすることで塩分を調整することができます。

お弁当についている醤油やソースを使わないようにしたり、ごはんは味付きのものよりもシンプルな白ご飯を選択することでも減塩につながります。



梅干と漬物を残すことで  
2～4g程度の塩分がカット  
出来ます

### ・丼ものは要注意！

丼ものはたんぱく質の摂取量も多くなりやすいため、塩分だけでなくリンの加減も難しくなります。丼ものだけでは野菜の摂取量も少なくなるため、少し残して副菜を1品プラスするなど調整しましょう。

## ・麺類の選び方

かけうどんやラーメンよりも、チャンポンや鍋焼きうどんなどのような具材の入っているメニューを選びましょう。麺類のスープには6~10g程度の塩分が含まれています。麺類のスープは出来るだけ飲まずに残しましょう。

薬味や辛子を使い、つゆはつけすぎないようにしましょう。単品ではなく、副菜をつけることで栄養バランスがUPします！



## 食べ方の例として・・・

### ▼唐揚げ定食(エネルギー887kcal、たんぱく質32g、塩分5.5g)



- ・唐揚げは3個程度が目安ですが、1個残すだけでも違います。唐揚げ(もも肉)1個30gとすると、1個残すことでリンが60mgカットできます。
- ・プラスでの醤油やソースは控えましょう。
- ・漬物は残しましょう。
- ・味噌汁は具だけ食べましょう。

### ▼お寿司(エネルギー624kcal、たんぱく質29.8g、塩分4.2g)



- ・寿司は酢飯に砂糖や塩を使用しており、1貫あたり食塩0.3~0.6g含まれています。食るときは3~4皿(8貫程度)を目安にしましょう。
- ・わさびをうまく活用し、醤油はつけすぎないようにしましょう(醤油小さじ1杯で塩分0.9g)。
- ・P含有量(1貫)：まぐろ(66mg)>いくら(61mg)>穴子(52mg)>卵(48mg)

行きつけのお店を作ることで、薄味にしてもらえたり可能な範囲で個別対応をしてくれる場合もあります。

また最近では栄養表示をしているお店も増えているためメニュー選びの際の参考にしましょう。





# 外食・中食について

## 外食・中食（出来あいの料理）での問題点

- ◎ 肉や魚などの量が多く、たんぱく質・リン・カリウムの摂り過ぎになりやすい
- ◎ 野菜不足になりやすい
- ◎ 味付けが濃く、塩分の摂り過ぎになり、水分摂取過剰にも繋がりやすい

手作りの食事だけを食べて生活していくことは現実的には難しく、外食をしたり、調理されたものを買って食べることも多いと思います。

今回は、外食や中食を食べるときの注意点について説明します。

### 選ぶポイント

単品メニューではなく、定食や幕の内弁当など野菜も含めていろいろな食品の入っているものを選んだり、組み合わせて食べることを意識しましょう。



### 工夫の仕方

#### ★ 塩分を減らすために

- ・揚げ物などは下味が付いている場合が多いので、醤油やソースは使用を控えましょう。
- ・味噌汁などの汁物は、塩分・水分過剰に繋がるので残しましょう。
- ・漬け物・梅干し、明太子など高塩分の食品は残しましょう。
- ・塩サバ、蒲鉾、ソーセージなどの加工品も塩分含有量が多いので、他のおかずがあれば残しましょう。
- ・栄養表示のあるものは、塩分量も見ましょう。ただし食塩量ではなく、ナトリウム表記されているものもあるので、下のよう計算すると塩分量がわかります。

$$\text{食塩 (g)} = \text{Na (ナトリウム) 量 (mg)} \times 2.54 \div 1,000$$

#### ★ リンを摂り過ぎないために

- ・骨ごと食べる魚は控えましょう。
- ・肉や魚の量が多い場合は、残しましょう。
- ・チーズなどの乳製品をたくさん使用したものは、控えましょう。

#### ★ カリウムを摂り過ぎないために

- ・外食や中食では、生野菜、生果物を摂りすぎることは少ないと思われませんが、追加するときには注意しましょう。
- ・芋類が使用されている料理も摂り過ぎに注意しましょう。

## 外食・中食の栄養成分とポイント

|   | 食品名  | 目安量     | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 食塩相当量<br>(g) |
|---|--|---------|-----------------|--------------|--------------|
|    | 助六寿司   | 一人前     | 520             | 19.9         | 4.1          |
|   | 寿司飯にも食塩が含まれます。いなり寿司と巻き寿司を1個ずつ残すだけでも違います。   |         |                 |              |              |
|    | ちらし寿司  | 一人前     | 550             | 35.5         | 3.7          |
| リン高   | 寿司飯にも味があり、醤油をかけるとさらに塩分摂取が増えるので、注意しましょう。また、魚介類が多いとたんぱく質摂取過剰になります。減塩のためにも、汁物、漬物の摂取は控えましょう。 |         |                 |              |              |
|    | うな重  | ご飯 200g | 680             | 29.0         | 3.2          |
| リン高   | ご飯にも味のついたうな重やせいろ蒸しよりは、ご飯と蒲焼の方が塩分が減ります。また、減塩のためには、汁物、漬物は控えましょう。                           |         |                 |              |              |
|    | 唐揚げ弁当  | 一人前     | 774             | 31.7         | 5.1          |
|   | 唐揚げ1個残すだけでも違います。唐揚げには下味がついていることが多いので、ソース類の使用は控えましょう。また、漬物は残しましょう。                        |         |                 |              |              |
|   | 焼きそば   | 一人前     | 525             | 15.5         | 3.6          |
|   | 汁物の麺ではありませんが、ソース類がしっかりと使われていて味が濃い場合も多いので、注意しましょう。  |         |                 |              |              |
|  | ミックスサンド  | 一人前     | 346             | 13.9         | 1.7          |
|   | 野菜サンドよりはたんぱく質も摂れるため、バランスはよくなります。カロリーUPのために、ゼリーなどの追加をお勧めします。                              |         |                 |              |              |

### レストランの利用について

レストランでの透析食の提供を開始し、2カ月が経ちました。

現在の利用者状況と、利用者の意見、使用されていない方の理由などの一部を、ご紹介したいと思います。今後このご意見をもとに利用しやすい提供方法を考えていきたいと思っています。

### 月水金で平均5名、火木土で平均3名の利用

(利用している方のご意見)

- ・ 最初は味気なかったが、今は普通に食べれている。自分で作らなくて良いのがいい。
- ・ 家族がいない時に時々利用。
- ・ 美味しいです。
- ・ 減塩がどれくらいのものなのかよくわかった。

(利用されることがない方のご意見)

- ・ 自宅が近いから、家族の迎えがあるため。
- ・ 早く帰りたい。きつい。
- ・ 予約が面倒。
- ・ 弁当を作ってもらっているため。





# 市販弁当について

市販弁当は味付けが濃く、蛋白源となる食材が多く含まれているため注意が必要です。ちょっとした工夫で市販弁当を透析弁当に！お弁当の食べ方を紹介します。

## ●市販弁当摂取のポイント



- ・生果物やイモ類は控えた方がよいでしょう。
- ・漬物・佃煮類は残しましょう。小袋のソース・しょうゆも控えましょう。
- ・タンパク質の量に注意。
- ・成分表示を見る習慣をつけましょう。



## ●幕の内弁当だったら・・・



たくあん2枚、卵焼き、梅干しを残すと



|       |         |
|-------|---------|
| カロリー  | 822kcal |
| タンパク質 | 30.2g   |
| カリウム  | 760mg   |
| リン    | 412mg   |
| 塩分    | 5.3g    |

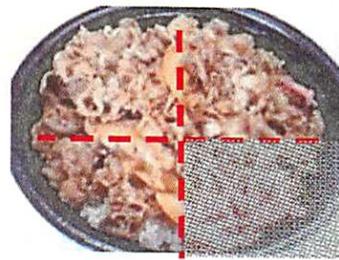


|       |         |
|-------|---------|
| カロリー  | 763kcal |
| タンパク質 | 25.4g   |
| カリウム  | 470mg   |
| リン    | 294mg   |
| 塩分    | 1.7g    |

漬物類と1品おかずをカットすることで塩分、リンが少なめに。



## ●牛丼だったら・・・



牛丼 1/4 残し、  
みかんゼリー  
をプラス。



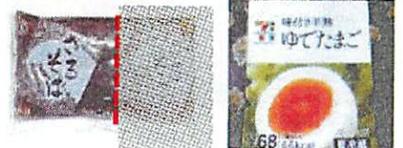
|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 721kcal |
| タンパク質 | 24.6g   |
| カリウム  | 268mg   |
| リン    | 196mg   |
| 塩分    | 4.3g    |



|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 632kcal |
| タンパク質 | 18.7g   |
| カリウム  | 279mg   |
| リン    | 156mg   |
| 塩分    | 3.0g    |

たれがしみ込んだご飯を 1/4 と紅生姜を残すことで、塩分をカット。  
同時にエネルギーも減るため、ゼリーなどタンパク質の少ない食品でカロリー  
を補う形に。

## ●ざるそばだったら・・・



つゆを 1/2 残し、  
ゴボウサラダ、ゆ  
でたまごをプラ  
ス。

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 351kcal |
| タンパク質 | 16.4g   |
| カリウム  | 311mg   |
| リン    | 230mg   |
| 塩分    | 2.4g    |



※市販ゆでたまごは味付きです。

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 596kcal |
| タンパク質 | 23.9g   |
| カリウム  | 381mg   |
| リン    | 335mg   |
| 塩分    | 3.3g    |

カリウムが少なくエネルギー補給にも有効なごぼうサラダ、蛋白源としてたまご  
を追加。ざるそばだけでは不足しがちな栄養素の摂取に有効です。

