



腎臓病患者さまのための

栄養だより 9・10月号

発行：磐田市立総合病院 栄養科（第144号）

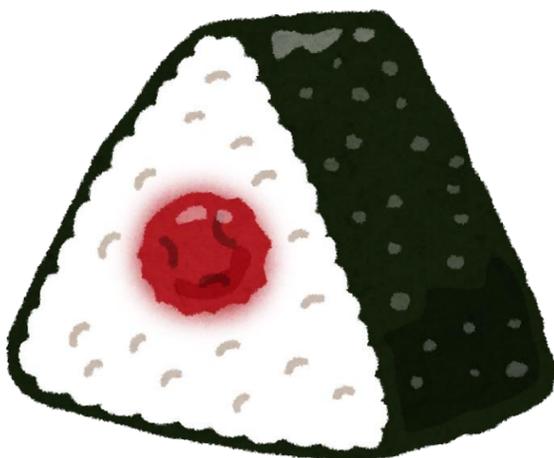
テーマ：コンビニ

コンビニは気軽に利用できるためとても便利です。
腎臓に負担をかけないのために注意するポイントがあります。
今回はコンビニ商品の適切な選び方についてご紹介します。

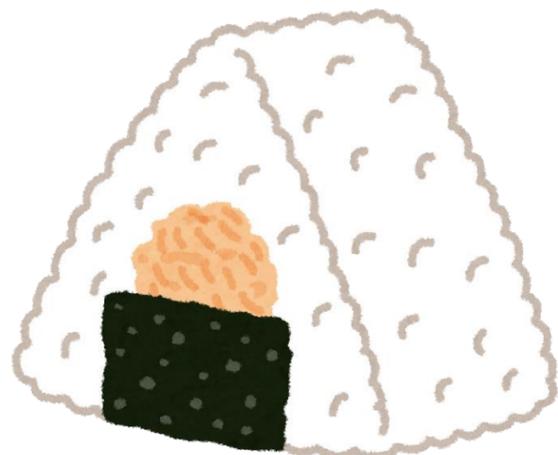
食塩摂取量に注意

コンビニの商品は一般的に家庭の味付けよりも濃く、
食塩摂取量が多くなりやすいです。

栄養成分表示を確認して
塩分の少ないものをおすすめです。



梅おにぎり 1つ
塩分1.6g



ツナマヨおにぎり 1つ
塩分1.3g

塩分の少ないものを選びましょう



梅干し 1つ
塩分 約2g



ソース 1袋
塩分 0.5g

弁当についでいる梅干しや漬物・ソースなどは残すと減塩に繋がります

たんぱく質の過剰摂取に注意

お弁当



メインの料理が多い弁当はたんぱく質の摂取量が多くなるため量を調節しましょう

食事の組み合わせ方



おにぎり



焼き魚



冷しゃぶサラダ

主菜と副菜どちらにもたんぱく質が含まれている組み合わせ



たんぱく質が少ない副菜がおすすめ

たんぱく質が重ならないように注意して選びましょう