

だれでも簡単 ざっくり 透析食



だてクリニック 栄養科

透析食のポイント！

1. 透析食で食べていけないものはありません。
2. 量が大切です。
3. 基本は、白いご飯です。
4. お肉、お魚などたんぱく質は、加工食品はさけて、生の肉や魚を調理しましょう！
5. 野菜は1日300g以内、色の濃いものばかりにならないようにしましょう。
6. くだものは、1日 100g以内
7. 毎食、油を少しでもつかいましょう。
8. 味噌汁の汁はのこしましょう。
9. めん類の汁は飲まないようにしましょう。
10. 減塩しょうゆをつかいましょう。
11. まず基本をマスターして、めん類やパンなど少しずつ取り入れていきましょう。



お弁当箱につめてみましょう！

1. まず半分に白いご飯 180gを入れてみましょう。(ご飯の量は調整できます。)
2. 1/4 にたんぱく質(肉・魚・卵・豆腐)のおかずを入れてみましょう。
3. 1/4に野菜のおかずをいれてみましょう。
野菜は1食 100gが目安です。

ご飯 180g	たんぱく質の おかず
	野菜の おかず



次は、応用編です！

No.1 豚の生姜焼き弁当



ご飯

180g

★スクランブルエッグ
★豚肉生姜焼き

★野菜炒め煮
★レタス・マヨネーズ

ポイント：生野菜も少しならOK、水さらして食べましょう！

No.2 天ぷら弁当



ご飯
180g

★水菜のサラダ
★オレンジ

★天ぷら(えび・いか・
たら・なす・かぼちゃ)

ポイント:生のくだものも 100g以内なら OK

No.3 焼き魚、コロッケ弁当



ご飯
180g

★えび千り
★ひじきの煮物

★ポテトコロッケ
★焼き魚

ポイント:ポテトコロッケはエネルギーアップにおすすめ。