



透析患者さまのための

# 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）

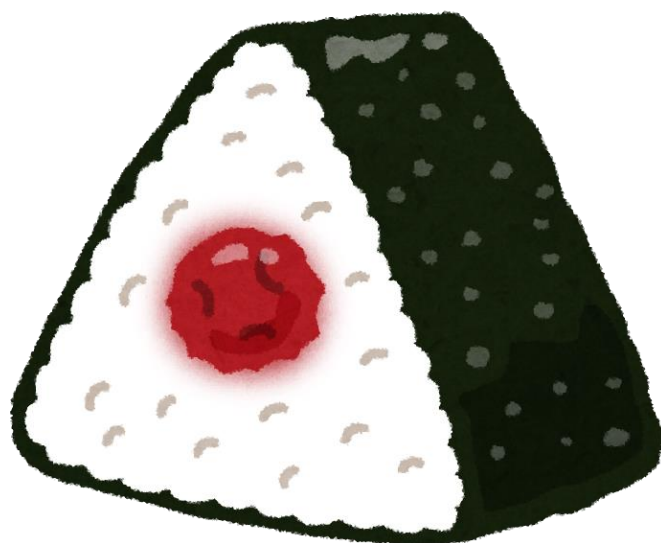
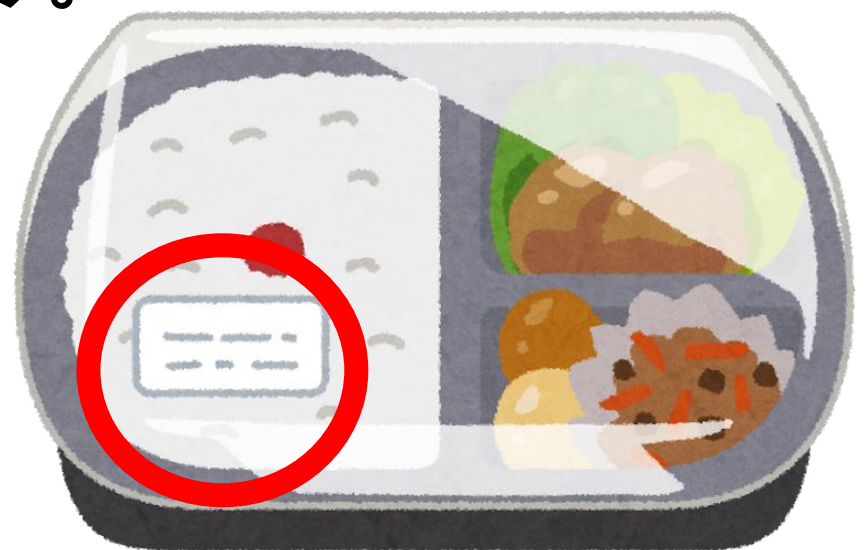
## テーマ：コンビニ

コンビニは気軽に利用できるためとても便利ですが、透析中の方に注意して頂きたい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

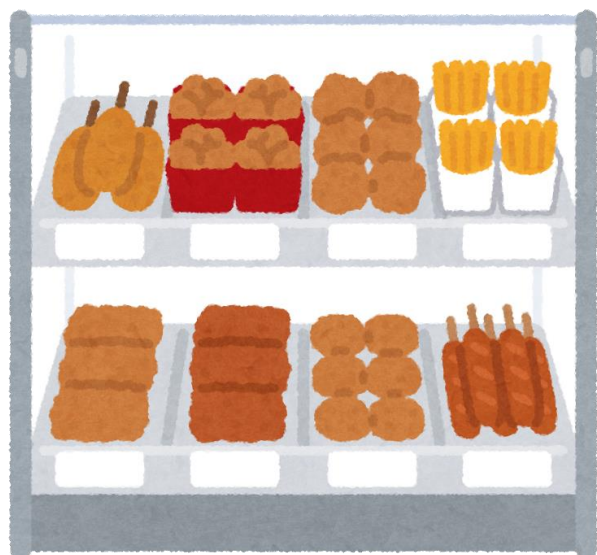


梅干し 1つ  
塩分 約2g



ソース 1袋  
塩分 0.5g

弁当についている梅干しや漬物・ソースなどは残すと減塩に繋がります



唐揚げなどの惣菜は塩分が多いので間食として食べるのは避けましょう。間食はわらび餅や飴など塩分の少ないものがおすすりめです

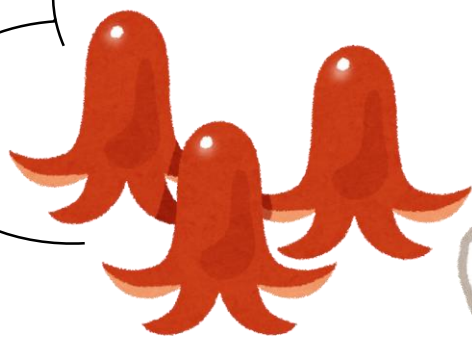


## リンの過剰摂取に注意

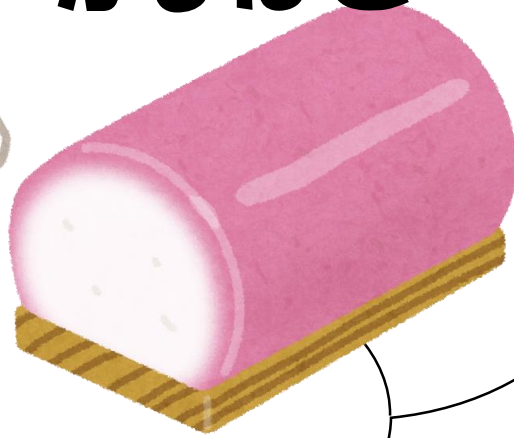
リン

リンは食材の食感や風味、保存性を高める多めに加工品の食品添加物として使用されています。コンビニの弁当には多く含まれているため、過剰摂取に注意が必要です。

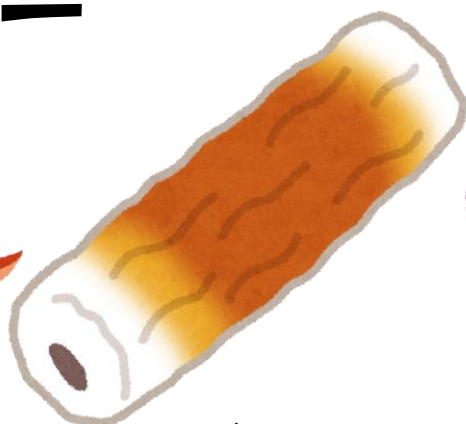
ウインナー



かまぼこ



ちくわ



ハムやウインナー、練り製品などにリンが多いためこれらが少ないお弁当や商品を選ぶのがおすすりめです