

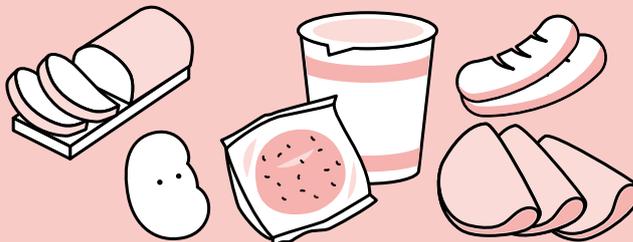
減塩で3つの「気にする」こと

調味料を気にする



あとがけの調味料は、直接かけずに小皿に出してからつけると、塩分量が減らせる上に使った量が分かります。

加工食品を気にする



加工食品は塩分が高いためなるべく避けてください。包装の成分表示の「食塩相当量」から、どの程度の塩分が使われているかを知ることができます。

外食や中食※を気にする

※中食：練り物、揚げ物、調理済み惣菜、コンビニ弁当など

もともと塩分が高めの外食や中食を利用する場合は、次のようなことを実践してみてください。

どんぶりより定食を選ぶ

漬物や汁物を断ったり残すなどできて、塩分管理がしやすい



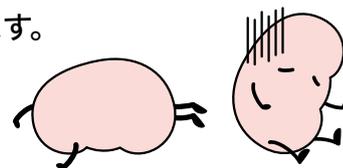
情報を確認して選ぶ

材料や塩分の量が分からないもの、多いものは買わない



減塩しすぎに注意!

減塩をしすぎると、かえって腎臓が弱ることがあります。また、制限のしすぎで食欲不振になって、体力や免疫力が落ちてしまうこともあります。



監修

酒井 謙

東邦大学医療センター 大森病院 副院長 腎センター 主任教授

濱崎 祐子

東邦大学医療センター 大森病院 腎センター 教授

北島 幸枝

日本腎栄養代謝研究会、東京医療保健大学 医療保健学部 医療栄養学科 准教授

坂本 杏子

日本腎栄養代謝研究会、医療法人惺陽会 札幌ふしこ内科・透析クリニック 栄養部 部長



みんなで作ろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド

運営

一般社団法人
ピーベック



<https://ppecc.jp/>

制作

腎臓病情報サイト
「じんラボ」

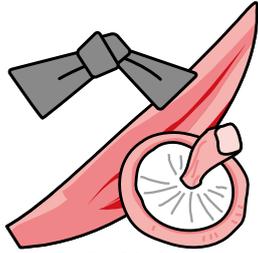
じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>

おいしく減塩する工夫

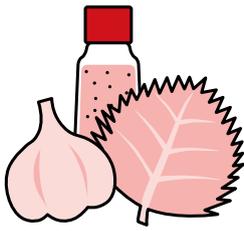
食材の持ち味やうま味を活かす



食感・旨味



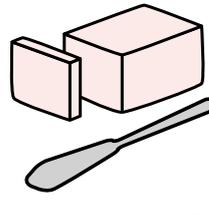
酸味



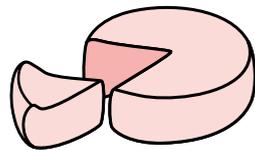
風味



香ばしさ・食感

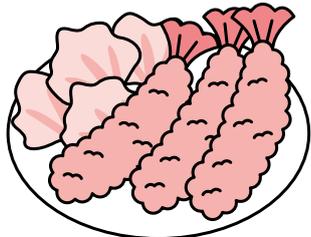
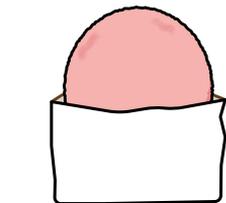
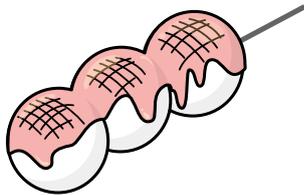
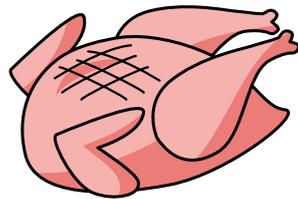


油のおいしさ

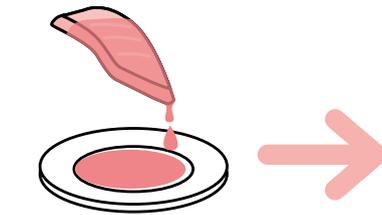


乳製品のコク

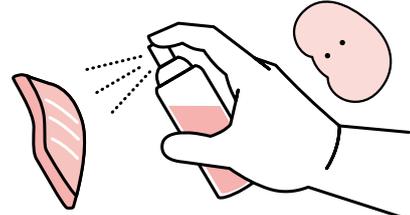
適度な焦げ目をつける



塩味は表面に軽くつける



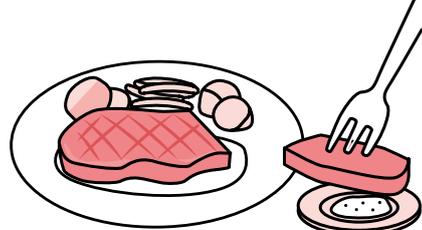
刺身に醤油をたっぷりつける



醤油スプレーで吹きかける



焼く前の肉に塩をふる



食べる直前に小皿の塩につける

主食は塩分を含まない白飯を優先する



白飯



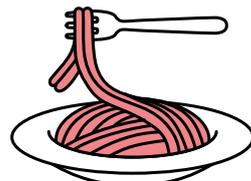
炊き込みご飯



パン



そうめん



パスタ

おいしい減塩・低塩の食品や食材を活用する

調味料はもちろん、最近では減塩・低塩の冷凍・レトルト食品が充実しています。ウェブサイト「じんラボ」では、「腎臓病・透析患者さんのための食品」でさまざまな減塩・低塩食品を紹介しています。

※カリウム制限がある方は、塩化カリウムを使った商品には注意してください。



腎臓病・
透析患者さん
のための食品

監修

酒井 謙

東邦大学医療センター 大森病院 副院長 腎センター 主任教授

濱崎 祐子

東邦大学医療センター 大森病院 腎センター 教授

北島 幸枝

日本腎栄養代謝研究会、東京医療保健大学 医療保健学部 医療栄養学科 准教授

坂本 杏子

日本腎栄養代謝研究会、医療法人惺陽会 札幌ふしこ内科・透析クリニック 栄養部 部長



みんなで作ろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド

運営

一般社団法人
ピーベック



<https://ppecc.jp/>

制作

腎臓病情報サイト
「じんラボ」

じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための
<https://jinlab.jp/>