

食事の
ことで!

こまった時のお助けガイド



食欲が
ないとき...



試してみたい! 栄養補助食品一覧表

お食事に
困ったとき...



自炊の時の減塩のポイント



調味料の使い方!

中食・外食の
選び方



減塩のための外食の選び方



減塩のための市販食品の選び方

旅行へ行く時

宿の選び方



腎臓病患者さんのための
おすすめ宿泊MAP

お薬や
サプリメント
に関すること



サプリメントを利用するときは
必ず薬との飲み合わせについて
医師や薬剤師さんへ相談しましょう。

試してみたい！ 栄養補助食品一覧表

スーパー、コンビニ、ネット、ドラッグストアなど、様々な場所で、いろいろなタイプの栄養補助食品が販売されています。不足している栄養素を補うため、摂りやすいものを見つけましょう。

ゼリー/固形食品タイプ



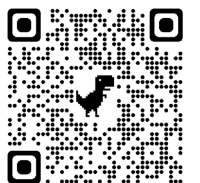
カップアガロリー
エネルギー 150kcal
たんぱく質 0g



ソイジョイ
エネルギー 130-150kcal
たんぱく質 5g前後



カロリーメイトゼリー
エネルギー 200kcal
たんぱく質 8g



オイコス
エネルギー 90kcal
たんぱく質 10g



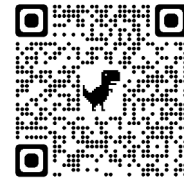
ドリンクタイプ



ハイカロジュース
エネルギー 160kcal
たんぱく質 0g



牛乳
エネルギー 130kcal
たんぱく質 6g



メイバランス
エネルギー 200kcal
たんぱく質 8g



アイソカルクリア
エネルギー 200kcal
たんぱく質 10g



腎臓病患者さんのための おすすめ宿泊MAP

機内食

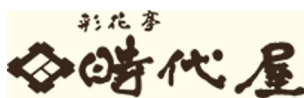


ANA



JAL

宮城県



新潟県

新潟県 五頭温泉郷 村杉温泉



ふるさとがしのばれる宿



三重県



健康を大切にする方に、心と体にやさしい宿

セラピスト伊勢志摩



岩手県



静岡県

福取金目の宿
はまべ荘



旅行時のポイント

- ☒ 旅程について、担当の医師に相談しましょう。
- ☒ 長時間のフライトの場合、むくみの防止のため、身体を動かしましょう。
- ☒ ビュッフェ形式のお食事は、食事量の調整がしやすいです。
宿泊先の食事対応が難しい場合などは、上手に利用してみましょう。
- ☒ 万が一の時のために、健康保険証を忘れずに。

[最初のガイドに戻る](#)

2024年3月作成
聖マリアンナ医科大学病院

減塩のための 市販食品・宅配食の選び方

まずは、今より少しでも食塩を減らしてみましょう。
様々な商品がありますので、ご自身に合う商品を見つけてみてください。



50%減塩パン
Salt0.28g/枚



25%減塩塩ラーメン
Salt4.5g/食(スープ込)

減塩タイプを選びましょう。
スープは残しましょう。



減塩みそ汁
Salt1g/食



減塩ゼロそば
Salt0g/食(スープ無し)



適塩カレー
Salt1g/食

〈タニタ食堂監修〉
3種の適塩カレーセット

市販食品

宅配食



高齢者専門宅配弁当
宅配123
C.O.K. ワン・ツウ・スリー



カロリー・塩分調整食

エネルギーや塩分の調整が必要な方へ、栄養バランスに
こだわったお弁当です。

ごはん付き 831円(税込)
おかずのみ 777円(税込)

Point.01

一食あたり
おかず+ごはん170g
514~538kcal



Point.02

食塩相当量
2.0g未満



からだ想い、家族想いのあったか健康応援団
ウェルネスダイニング

たんぱく & 塩分調整気配り宅配食

たんぱく質 10g以下 塩分 2.0g以下 カリウム 500mg以上
カロリー 300kcal以上



栄養成分表示

エネルギー	
たんぱく質	
脂質	
炭水化物	
食塩相当量	

ココをcheck!

☑ 栄養成分表示を確認してみましょう!

なるべく食塩の少ないものを選びましょう。
同じ食品でも、食品によって
食塩の量は異なります。



最初のガイドに戻る

2024年3月作成 聖マリアンナ医科大学病院

減塩のための外食の選び方

おいしい減塩メニューを準備されているお店をご紹介します！
ホームページなどには記載がなくても、減塩メニューや減塩の対応が可能な料理があるお店もあります。外食する際は事前に確認してみましょう！



【洋食】



千葉県

管理栄養士のビストロ EIZEN
流鉄流山線/流山駅

【Cafe】



東京都/他

タニタ食堂
地下鉄/有楽町駅, 日比谷駅

【フランス料理】



東京都

EPICURE
東京メトロ日比谷線/広尾駅

【イタリアン】



東京都

ape cucina naturale
京王井の頭線/駒場東大前駅
小田急線/東北沢駅

【フランス料理】



東京都

MIKUNI MINCEUR
JR中央線/四ツ谷駅

【Cafe】



京都府

Cafe A bientot
バス停
山ノ内猿田彦神社/庚申前

【ラーメン】



広島県

くれ星製麺屋
JR呉線/呉駅

【洋食】



大分県

アレリーハウス
日豊本線/柳ヶ浦駅

【乳和食】



福岡県

まきばの家
大分自動車道筑後小郡より
車で10分

減塩メニューがない時のポイント

- ☑ **塩分表示があるお店を選び、塩分量が少なくなるよう選ぶ料理を考えましょう。**
最近ファミリーレストランなどでも塩分表示がされているお店が増えています。
- ☑ **麺類のスープは残しましょう。**
それにより半分程度塩分を減らせます。
- ☑ **汁物、漬物はあるべく残しましょう。**
汁物、漬物を残すだけでも1g以上の減塩が可能です。
- ☑ **定食や味がついていないご飯を選びましょう。**
丼、チャーハンなどは塩分の調整がしにくく、塩分の摂りすぎにつながりやすいです。
- ☑ **塩分が多い料理を組み合わせないようにしましょう。**
ハンバーガーなどは、付け合わせ次第で塩分が過剰になりやすいため注意しましょう。



自炊の時の減塩のポイント

食事は毎日の積み重ねです。できるところから一つずつ変えてみましょう。



ごはん

ごはんには塩分が含まれないためおすすめです。
チャーハンなど、味のついたご飯は塩分が多くなるため注意です。



パン

パンを作るとき、食塩を使います。パンを食べるときは、減塩のパンを選んだり、塩分の少ないおかずを組み合わせるようにしましょう。



麺類

麺そのものにも塩分が含まれます。ものによると1日分の塩分を1食でとってしまう場合も！塩分ゼロの麺を選んだり、汁は残すなど工夫しましょう。

Carbohydrate



生の肉、魚、卵、大豆製品など

必要なたんぱく質の量は、身体の状態によって異なります。
担当の医師や管理栄養士に確認しましょう。



加工食品（干物、かまぼこ、ちくわ、はんぺん、ウィンナーなど）

日持ちさせるため塩分を多く含みます。
食べるときは量を調整したり、食べ合わせを工夫しましょう。



煮物、鍋物

煮物よりも焼き物、炒め物の方が塩分を抑えられます。
鍋物を食べる時は、汁はなるべく控えましょう。

Protein



野菜

なるべく毎食食べましょう。1食あたり、生野菜は両手1杯、加熱した野菜は片手1杯が目安です。



果物・乳製品

1日1回程度を目安に食べると、バランスのとれた食事になります。
※カリウムを多く含むためカリウム値が高い方は必ず医師へ確認しましょう。



漬物

野菜を使っているかもしれませんが、塩分が多いため注意しましょう。



汁物

塩分を多く含みます。具沢山にして汁は少なくするなど工夫しましょう。

Vitamin/Mineral

調味料の使い方！ ～減塩のポイント～

食事は毎日の積み重ねです。できるところから一つずつ変えてみましょう。



旬の食材を利用しましょう

旬の食材は、スーパーなどでも手に入れやすく、食材そのもののうまみが強いので、調味料が少なくてもおいしくいただけます。



だしを上手につかいましょう

だしのうまみで、他の調味料を減らしてもおいしくいただけます。



レシピは
こちら↓



食塩無添加本かつおだし
Salt0g/小匙1杯

商品によっては、食塩が添加されているものがあるため、「塩分無添加」と書かれたものを選びましょう。



調味料を使う量や、調理方法を工夫しましょう

塩分が多い調味料を使う料理(煮物、鍋物など)ばかりにならないよう、煮物には酢の物を組み合わせるなど、工夫をしてみましょう。

【小匙1杯あたりの塩分量 (g)】

食塩	6.0	薄口醤油	1.0	濃口醤油	0.9
みそ	0.7	めんつゆ	0.6	ウスターソース	0.5
ポン酢しょうゆ	0.4	中濃ソース	0.3	ケチャップ	0.2
ごまドレッシング	0.2	マヨネーズ	0.1	酢	0.0



減塩調味料を使用してみましょう

減塩の調味料を使うだけでも、塩分量を減らすことができます！

※カリウムの含有量が多くなる場合があるため、カリウムの値が高い場合は注意が必要です。



レシピは
こちら↓



減塩醤油
Salt0.5g/小匙1杯



レシピは
こちら↓



減塩塩
Salt2.8g/小匙1杯



レシピは
こちら↓



減塩みそ
Salt0.5g/小匙1杯