



# スーパー・コンビニの惣菜が 透析食に!

え!? これっていいの?  
透析患者のらくらく食事ガイド

透析食は  
難しくありません!

「透析食＝特別な食事」と思っていないですか?  
実は、そうではありません!

「必要なエネルギーや栄養素を過不足なく、  
そして、おいしく摂る」という、食事そのものの目的や  
楽しみ自体は、健康な人と何も変わりません。  
同じようなメニューを選びながらも、

**ほんの少し食べ方を工夫するだけ**で  
透析患者さんに適した食事にする事ができるのです。



監修  
腎愛会だてクリニック 栄養科  
管理栄養士 大里寿江先生

この冊子では、スーパーやコンビニエンスストアで食べ物を買って食事を済ませる場合でも、「何をどう食べればいいのか?」と迷わないために、知っておきたい食事の摂り方、上手な選び方のエッセンスをご紹介します。  
「透析食」という言葉にひるんだり、1日〇g未満といった細かい数値に身構えたりすることなく、日々の食事を楽しむ一助となれば幸いです。

## 知っておきたい食事の基本

# バランスよくしっかり食べましょう！

食事の基本は、「エネルギー」「たんぱく質」「野菜」です。

- エネルギー …… 主食となるごはんなど
- たんぱく質 …… 主菜となる肉、魚、卵、豆類などのおかず
- 野菜 …… 野菜料理

頭の中に  
「幕の内弁当のお弁当箱」を  
イメージしましょう。

お弁当箱を過不足なく満たせば、  
栄養バランスはOKです。

塩分に注意！ 

- 必要なたんぱく質の量は、普通の人とそれほど大きく変わりません。
- 塩分が多い食品（加工食品）に偏らないよう注意しましょう。



基本は白いごはん。  

- 透析食の基本はしっかりエネルギーを摂ることです。
- まずは、基本の白いごはん180g（茶碗1杯分）を量って食べましょう。その上で、体の大きさに合わせて量を調整してみましょう。
- 白いごはんは塩分がなく、カリウム、リンも比較的少ないのでおすすめです。

塩分、カリウムに注意！  

- 生野菜も少量ならOK（きゅうり、レタス、キャベツなどは水にさらしてから食べましょう）。
- コンビニやスーパーのカット野菜やサラダは、加工時に水さらしているのので、そのまま食べて大丈夫です。
- 色の濃い野菜（かぼちゃ、ほうれんそう、ブロッコリーなど）はカリウムが多いので少なめに！
- 煮物は塩分が多めなので、小鉢1つ程度にしましょう。

### 次のページから実践編

メニューによって多少異なりますが、1食あたりエネルギー 600キロカロリー程度、たんぱく質20g程度、塩分2g程度を目安に調整しています。

以下のマークは、それぞれのメニューにおいて不足しているもの、注意が必要なものを表しています。

 エネルギー不足

 たんぱく質不足

 野菜不足

 塩分に注意

 水分に注意

## 幕の内弁当



幕の内弁当は、バランス面ではおすすめです。

塩分が多いので、**漬物**、**佃煮**、**パック入り調味料**は残しましょう。おかずは残しても、ごはんはしっかり食べましょう。



## おにぎり



おにぎり2個で2g程度の塩分を含みます。これ以上塩分を増やしたくないので、おかずは**煮物**や**唐揚げ**といった塩分が多いものは避け、卵やツナなどたんぱく質が入った**サラダ**を。エネルギーアップのために、サラダは**マヨネーズ**で食べましょう。



### ●おにぎり、サンドイッチの具、どう選べばいいの？



- おにぎりの種類はいろいろありますが、炊き込みごはんやチャーハンのおにぎりは塩分が多くなります。基本的には白いごはんプラス具のものがおすすめです。
- たらこ、すじこなどはリンが多く含まれるのでおすすめはできませんが、たまに食べるのであれば、おにぎりの方がパック入りのものを購入して食べるのに比べればよいでしょう。
- サンドイッチは、卵、ツナ、ハムなどたんぱく質が入ったものを選びましょう。

## サンドイッチ



ミックスサンドには、エネルギー、たんぱく質、野菜が含まれていますが、エネルギーとたんぱく質の量が足りません。豆腐やツナなどの入った**サラダ**や**ヨーグルト**でたんぱく質を補って、塩分の少ない**ドレッシング**でエネルギーアップしましょう。



## 助六寿司



のり巻き、いなり寿司には握り寿司より塩分が多く含まれています。野菜は塩分が入っていない**サラダ**を選び、ドレッシングよりも**マヨネーズ**を使いましょう。



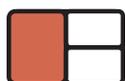
## ざるそば



ざるそばだけではたんぱく質・野菜が不足。卵と鶏肉が入った**サラダ**をプラス、塩分は増やしたくないので、ドレッシングではなく**マヨネーズ**を使いましょう。たっぷりかければエネルギーアップにもなります。



## やきそば



たっぷり肉や野菜が入っていれば、やきそば1品でもよいのですが、意外と少ないものが目立ちます。冷凍の**肉入りカット野菜**を電子レンジで温めてやきそばに混ぜることで、たんぱく質と野菜をボリュームアップしましょう。



## うどん



たんぱく質の具が入ったものがおすすめですが、すべての要素が不足なので、**温泉卵**でたんぱく質、**野菜のかき揚げ**でエネルギーアップ。塩分、水分が多くなるので汁は残しましょう。



### ●なぜドレッシングよりマヨネーズがいいのか？



- マヨネーズは、コレステロールに富む好ましくない食品とされている方も多いのですが、透析患者さんにとって一番大切なのは**塩分制限**です。マヨネーズ大さじ1杯(15g)の塩分量は**0.3g程度と少なめ**で、使いやすい食品です。
- マヨネーズに**レモン汁とこしょう**を少し加えると、サラダなどにかけてもサラッとしてマヨネーズが苦手な方でも食べやすくなります。
- ドレッシングに含まれる塩分は多いものから少ないものまでさまざまなので、表示を見比べて**塩分が少ないもの**を選びましょう。

# チャーハン



油でごはんを炒めるチャーハンは、エネルギーは十分ですが塩分は多めです。野菜は、煮物より塩分の少ない**サラダ**や**おひたし**、**酢の物**を選びましょう。

たんぱく質を**ヨーグルト**などの乳製品で補う場合は、毎日食べるとリンが上がるので注意しましょう。



おひたし



酢の物

# スパゲッティ



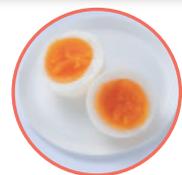
ミートソーススパゲッティならたんぱく質も摂れるので、あとは**野菜**をプラス。**缶詰のフルーツ**や、たまには**生の果物**を加えてもよいですね。ソースは塩分が多いので半分残し、たんぱく質アップのために**ゆで卵**を加えます。



缶詰のフルーツ



生の果物



ゆで卵

## ● 主食を変えるときに注意することは？

- 主食として白いごはんをしっかり食べることが透析食の基本ですが、たまには変化もつきたいものですね。
- 味がついたごはん、丼もの、めん類などは塩分が多いので毎日食べないようにして、おかずにはなるべく塩分が少ないものを選ぶようにしましょう。

## カツ丼



カツ丼はエネルギー、たんぱく質ともに十分です。塩分が多めなので、野菜は煮物などではなく塩分の少ない**サラダ**と**マヨネーズ**がおすすめです。



## ラーメン



ラーメンは、塩分・水分が多いのでおすすめはできませんが、たまには食べたいですね。

汁は残しましょう。

たんぱく質は、塩分の少ない**温泉卵**か**ゆで卵**を添えてみます。野菜の代わりにビタミンと食物繊維が摂れる**果物**をつけてもよいでしょう。



## カレーライス



カレーライスはエネルギーは十分ですが、塩分・水分が多めです。

具にもよりますが、肉が少ないときは**ゆで卵**などでたんぱく質をプラスしましょう。

野菜は塩分の少ない**サラダ**を選び、**マヨネーズ**をつけましょう。



## 焼き魚



市販の焼き魚には塩分が多いものもあるので、まずは何もかけずに食べてみましょう。

**白いごはん**をプラスし、野菜は**野菜炒め**など塩分の少ないものがおすすめ。少量の惣菜なら、**野菜料理**を2品プラスしてもよいですね。



野菜炒め

煮物

白いごはん

## おでん



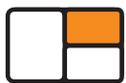
おでんは塩分・水分が多くおすすめではありませんが、ちょっと工夫すれば食べられます。**卵**、**がんもどき**、**大根**を選び、塩分の多いちくわ、さつまあげなどの**練り製品**や**汁**は残します。主食は塩分のない**白いごはん**、エネルギーアップに**野菜のかき揚げ**をプラス。



白いごはん

野菜のかき揚げ

## とんかつ



市販の**千切りキャベツ**は水さらし済みなのでカリウムが少なめです。

**白いごはん**と少量のサイズの**煮物**をつけましょう。

ウスターソースより塩分の少ない**とんかつソース**を使いましょう。



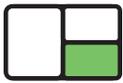
煮物

千切りキャベツ

白いごはん

とんかつソース

## 天ぷら盛り合わせ



天ぷらは高カロリーでおすすめのメニューです。たれはかけないで小皿に入れてつけるようにしましょう。

**白いごはん**をプラスすればエネルギーは十分ですが、たんぱく質がやや少なめです。たこなどのたんぱく質が入った**酢の物**などをプラスするとよいでしょう。

たまには**みそ汁**が食べたいという場合は、塩分が少ないおかずのときに半分からいの量ならよいでしょう。



酢の物

白いごはん



みそ汁

## 刺身



刺身は簡単でおいしい、人気のおかずです。**白いごはん**をプラスし、野菜はなんでもよいですが、今回は**きんぴらごぼう**をつけてみます。

パック入りの**ポテトサラダ**でエネルギーアップも。ポテトサラダの代わりに**コロッケ**でも。

刺身には**減塩醤油**を使いましょう。



きんぴらごぼう

白いごはん



ポテトサラダ  
または  
コロッケ

### ●減塩ってどうすればいいの？

- 減塩の第一歩は調味料をかけないことです。惣菜・弁当についている調味料は、なるべく使わないで食べてみましょう。最近は、スーパーでも持ち運びに便利な小さな容器(100mL程度)の**減塩醤油**が販売されています。減塩醤油に慣れると普通の醤油は味が濃く感じられます。ただし、いくら薄味でもたくさん食べると塩分を多く摂ってしまうので注意しましょう。
- みそ汁、スープ、鍋物などは、基本的には具だけ食べて**汁は残しましょう**。減塩は透析患者さんだけでなく、家族みんなの健康のために必要です。

## ぎょうざ



ぎょうざはおすすめのメニューです。  
エネルギーもしっかり摂れます。

**煮物、炒め物、酢の物**など、何か野菜  
を1品付けましょう。

ぎょうざのたれは、小皿に入れて酢を  
足して減塩を目指します。



## ハンバーグ



ハンバーグは食べやすく、よく選ば  
れるメニューです。

ソースがたっぷりついている場合は  
ソースを残しましょう。

パンをつけてもよいのですが、塩分  
が多いのでやはり**白いごはん**が一番  
です。

野菜は、塩分のない**サラダ**と**マヨネー  
ズ**をプラスします。



### ●たんぱく質が摂れるおすすめメニューは？



ぎょうざ、ハンバーグなどのひき肉料理は、透析食としておすすめ  
です。ひき肉は、赤身の肉に比べてエネルギーが高めです。市販品  
は下味として塩分がしっかりついているものが多いので、加工食品  
についている調味料は半分ほど残しましょう。

## 煮物



煮物には肉などのたんぱく質が入っているものの、やや少ない場合があります。

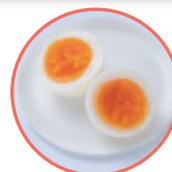
塩分が多いので、煮汁は飲まないようにしましょう。

**白いごはん**をプラスし、たんぱく質アップに**卵焼き**や**ゆで卵**、**温泉卵**などをつけましょう。



卵焼き

白いごはん



ゆで卵



温泉卵

## グラタン



グラタンはエネルギー、たんぱく質、塩分とも適量です。

**サラダ**とエネルギーアップに**クロワッサン**をつけてもよいでしょう。



クロワッサン

サラダ

### ●リンに気をつけるにはどうすればいいの？

- リンはほとんどの食品に含まれますが、①加工食品の添加物>②動物性食品>③植物性食品の順に吸収率が高くなります。さらに、牛乳・乳製品は、リンを上げやすい食品です。
- 市販の惣菜、加工食品には添加物としてのリンが多く含まれています。これらの食品を利用する機会が多い人は、リン吸着剤をしっかり服薬することが大切です。
- 清涼飲料水などにもリンが含まれているので、飲み物はお茶や水などを中心にしましょう。

# 使えるチョイ足し食材

## エネルギー不足のときは？

エネルギーがちょっとだけ足りないときは、野菜や料理に**マヨネーズ**や**オリーブオイル**をかけます。



間食として、**アンパン**や**ジャムパン**、**まんじゅう**などの和菓子でエネルギーを補うのもよいでしょう。



**ドーナツ**やマーガリン入りの**バターロール**も便利な食品です。



**切り餅**を焼いて間食にしている人も。

餅は水分が少なくエネルギーアップにぴったりです。



## たんぱく質不足のときは？

塩分が少ないたんぱく質として、**卵**、**ツナの缶詰**、**豆腐**などがおすすめです。最近では**サラダチキン**などもありますが、塩分が少ないものを選ぶとよいですね。



※ヨーグルトや牛乳はリンが多いので、毎日摂ることはあまりおすすめできません

## 野菜不足のときは？

コンビニやスーパーの**カット野菜**は水さらしがされているのでカリウムが少なめです。**冷凍野菜**も手軽に使えます。**マヨネーズ**をかけてレンジで温めると、野菜ソテー風になります。



※野菜ジュースやトマトジュースはカリウムが多いのであまりおすすめできません

透析食は特別な食事ではありません。



### ●おわりに

一番お伝えしたいのは、透析食は難しい・おいしくない・できない、と諦めないでほしいということです。透析患者さんの高齢化が進み、痩せや筋肉量の減少が大きな健康問題となる中、制限するよりしっかり食べることが大切になりつつあります。この冊子は細かな数値ではなく、適正な食事のイメージをつかんでもらうことを目的としました。体格、透析歴など患者さんを取りまく状況はさまざまです。まず食べてみて、少しずつ調整していくことが大切です。悩むときには、スマートフォンなどで食事の写真を撮って透析室のスタッフに相談しましょう！