

外食・中食をするときのポイントを知ろう！

外食・中食(調理済み食品)を利用する方もたくさんいらっしゃると思います。そんな時に、どういう点に気をつければ良いのかわかっていると安心ですよ？今回はそれをいくつか取り上げて、具体的にみていきたいと思います。

※料理・成分値は一例です。
成分値は左の写真の内容を仮定として計算しています。

寿司 9貫入



1貫の酢飯の量は20g
1貫の塩分0.2g程度

| | | |
|-------|----------------------------|------|
| エネルギー | 430 | kcal |
| たんぱく質 | 21 | g |
| リン | 260 | mg |
| カリウム | 350 | mg |
| 塩分 | お寿司のみで2.4g 小さじ1つけると3.5g | |

コメント

特別にリンの多いもの(いくら・ウニ・赤身等)に偏らなければ、リンは許容範囲。塩分はどうしても多くなってしまいますので、しょうゆは出来るだけ控えめに使い、汁物や茶碗蒸しなどは一緒に摂らないようにしましょう。

牛丼 並盛



| | | |
|-------|-----|------|
| エネルギー | 680 | kcal |
| たんぱく質 | 20 | g |
| リン | 230 | mg |
| カリウム | 390 | mg |
| 塩分 | 2.3 | g |

コメント

牛丼は並盛にし、つゆだくはやめておきましょう。チェーン店の牛丼並盛は、ご飯250～260g、肉65g程度(玉ねぎ20g程度)。大盛で、ご飯320～330g、肉80g程度のところが多いようです。並盛にサラダをつけてもカリウムは範囲内で済みます。味噌汁1杯は、塩分1.8～2.0g。お新香1皿は塩分1.3～2.0gです。また、卵を加えるとたんぱく質がオーバーします。みそ汁やお新香、卵等がついたセットはやめておきましょう。

かけそば



| | | |
|-------|-----|-------------|
| エネルギー | 310 | kcal |
| たんぱく質 | 12 | g |
| リン | 210 | mg |
| カリウム | 150 | mg |
| 塩分 | 2~4 | g (汁残しで) |

コメント

汁の濃さはお店によって大分違うようですが、少なくとも汁は残しましょう。
ざるそばにすると、そばちょこ1杯(90ml)が塩分2.7g。つゆを残せば、塩分・水分は、かけそばより少なくなります。
エネルギーは低めですので、てんぷら等でカロリーアップもおすすめです。

ホッケの定食



| | | |
|-------|-----|------|
| エネルギー | 580 | kcal |
| たんぱく質 | 29 | g |
| リン | 470 | mg |
| カリウム | 770 | mg |
| 塩分 | 5.2 | g |

コメント

全部食べると、たんぱく質、リン、塩分が特に高いです。
ホッケは少なくとも1/3は残します。
漬物は残すか、1口程度に。味噌汁は具だけにしましょう。
そうするとカリウム550mg以下、塩分3.5g以下、リン350mg程度まで減らせます。
それでも1食としてはリン・塩分は多めなので、他の食事で調整しましょう。
ごはんは250g程度までは上記と同じような減らし方で大丈夫です。

内容:ごはん200g ホッケ半身140g(可食部100g)
ひじき煮小鉢1皿 漬物 味噌汁

和風ハンバーグ+ライス+スープ



| | | |
|-------|------|------|
| エネルギー | 980 | kcal |
| たんぱく質 | 31 | g |
| リン | 410 | mg |
| カリウム | 1185 | mg |
| 塩分 | 4.7 | g |

コメント

和風ハンバーグとライス210g&スープ(ポタージュ)で、エネルギーは1000kcal近くになります。もちろんその他にもオーバーします。
透析食として、調整するには…
スープは付けなくて、付け合わせのポテトとコーンは半分ずつに、お肉は1口程度残します。ごはんはそのままで可。
(エネルギー700kcal程度、たんぱく質25g以下、カリウム650mg以下、リン300mg以下、塩分2.5g程度になります)

内容:ごはん210g おろしハンバーグ
ポテトフライ コーン スープ

| | | |
|--|---|---|
| <p>ポークカレー</p>  | <p>エネルギー 750 kcal たんぱく質 14 g リン 180 mg カリウム 370 mg 塩分 3.2 g</p> | <p>コメント チェーン店のものでレギュラーサイズはライス300g、カレー220gです。 エネルギーと水分量が気になります。 「ハーフサイズ+トッピング」又は「ライス少なめの200g」位が無難です。 エネルギー600~800kcal、たんぱく質12~25g位になります。</p> |
| <p>コンビニのおにぎり 2個</p>  | <p>エネルギー 360 kcal たんぱく質 7 g リン 90 mg カリウム 100 mg 塩分 2.3 g</p> | <p>コメント 1食としてはエネルギーとたんぱく質が少ないので、たんぱく質の摂れるもの(ヨーグルトやゆで卵等)をプラスする、もしくは、他の食事で補いましょう。</p> |
| <p>ミックスサンド</p>  | <p>エネルギー 280 kcal たんぱく質 12 g リン 220 mg カリウム 160 mg 塩分 1.8 g</p> | <p>コメント エネルギーはおにぎり2個よりやや少ない。卵やハムなどたんぱく質の摂れる食材が入っているので、その点がおにぎりと違います。エネルギーUPのために、もう1つ菓子パンをプラスしても良いでしょう。(炭水化物中心で塩分の多くないものであれば良い)</p> |



- ★外食・中食(調理済み食品)は、自分で調節しながら食べましょう。
- ★塩分はどうしても多くなります。ちょっとした付け合わせには手を出さない、醤油やソースなどは出来るだけ控えめにつけるようにしましょう。
- ★外食して少し多く食べてしまった時など、治療用の弁当を取り入れながら調整するというのも一つの手かもしれません。
- ★お薬はきちんと飲みましょう！

