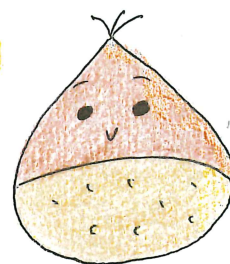


たんぽぽ



vol. 3
p. 10

栄養相談ってどんなことが知れるの？



話し聞いてみたいけど、
怒られたいしないかな、



安心して下さい！
日常生活に寄り添った
食事の提案します！

知れる内容

- ♥どんな食事がいいの？
- ♥カリウムとリンって？
- ♥体重の増えが気になる！

などなど

他にも食べ物にまつわる事や
聞いてみたい事を聞いてください！



食事作るの
奥さんなんだよね、..
俺だけ聞いても不安



ぜひご家族と一緒に
聞きに来てください！
一緒に食事の悩みを
解決しましょう！

ご家族へもOK

本人だけじゃ不安、
調理担当が奥様
もちろん大丈夫です！
ぜひご一緒に聞いてみてください！



時間
約30分

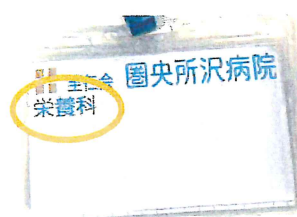


相談ってどこで聞けるの？



透析センター2階
階段上って左、ソファで
お掛けになってお待ちください！
目印はおしゃれな時計！

管理栄養士ってどの人？



目印はこの水色の服！
名札に栄養科って書いてます！
管理栄養士名前は
たんぽぽの1号目を確認して下さい！

減塩のポイント!!!

1日に摂取する食塩量
↳ 6g未満 😊

❓ どうして食塩の摂り過ぎに注意しなきゃいけないの? ❓

↳ のどが渇き、水分を摂り過ぎてしまうから。

尿量 + 500ml が目安だよ!

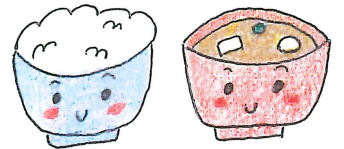
⚠️ 体重の増加は、臓器や血管に大きな負担をかけます。

(おくみ・血圧上昇 ⬆️、息苦しさ、むくみ...)

食塩も色々
摂るよ
1Lのお水が
必要?!

ポイント

塩分を上手に付き合おう ♡



- しょうゆ、ソースなどは、かけおに付けて食べましょう。
- 減塩の調味料を活用しましょう。
- 肉類はとくに塩分が多いです。食べ過ぎに注意しましょう。
- 汁物や漬物、加工食品にも多く含まれているので注意しましょう。

➡️ お味噌汁は塩分も水分も多いですよ!!!

具たくさんにして汁の量を減らしたり、お出汁の風味を強くする、などの工夫がオススメです 💡



加工食品 (例: インスタントラーメン) 食べ過ぎはよくないわけでは ありません!!!

- ① 付属のスープは半分にゆで、お湯も半量にする。
- ② めんは別茹で! スープ用にはよくすすぐ。
- ③ ごま油、にんにく、ラー油、酢などの薬味、香辛料を活用する。

~ 完成 ~

つるつる茹で卵
や肉野菜炒めを
乗せて栄養量もUP!!

① で... スープの塩分を減らす! ✓

② で... 塩分、リンを減らす! ✓

③ で... 2つ、香りをアップ! ✓

お料理のひと手間で2度おいしい ♡

今回のたんぽぽ (12月号) は

📖 12月12日、年末年始を楽しく、
美味しく、安心して過ごす 📖
の予定だよ!

寒くたってきました! あたたかい
格好をしてモコモコ過ごしましょう ♡

井上