

腎臓病の料理のコツ早わかり

FOOD & COOKING DATA

気をつけたい栄養素のコントロール法がわかる

腎臓病の料理のコツ

早わかり

竹内富貴子

減塩トレーシング
図解しました。
この塩の量は?



減塩

うす塩に慣れる!
いつもの料理の減塩法



低たんぱく質

肉や魚の量をわかる
満足感あり!



カリウム制限

野菜のカリウムは減らす
抗酸化ビタミンは過ぎない



すべての料理法に
ついてる!

エネルギー確保

たんぱく質はおさえて
エネルギーを充分にとる



手作りおやつ
アイデアいろいろ!



| | | | | |
|------|-------|-------|-------|-----------------------|
| 単位 | たんぱく質 | カリウム | ナトリウム | エネルギー |
| 0.1g | 3.5g | 255mg | 71mg | 4.2kcal |
| | | | | 減塩時 3.7g たんぱく質 60g |

女子栄養大学出版部

腎臓の状態によって必要な、
さまざまな食事の条件。
なにをどうすればいいの?と
悩むこともしばしばです。
腎機能を守る食べ方が
一つずつ身につきます。



女子栄養大学出版部