

とうせき しター



透析患者さん向け

コンビニ弁当の選び方

“安心して選べるお弁当のポイント”をご紹介します

【普段の食事と共通しているお弁当選びのポイント】

- 主食・主菜・副菜のバランスを考える
- 食塩相当2g以下を目安に
- 野菜は加熱調理済のものを選ぶ
- 汁物やスープ、かけるソースは半分残す
- 添加物の多い加工食品



(練り物・ハム・チーズは避ける)

おすすめのコンビニ弁当例

おすすめポイント	具体例
無機質リン加工品や焼き魚中心	焼き魚幕の内 無リンサンドイッチ など
栄養バランス弁当の展開あり	焼さば弁当、生パスタ 玄米おにぎり など
スマートミール認証弁当、減塩惣菜	鮭幕の内、筑前煮 チーズインハンバーグ など

食べた後は検査結果で振り返りましょう