

4月カレンダー

19日 良い『きゅうり』の日
23日 しじみの日

栄養だより 2023.4

栄養成分表示

医療法人 心信会
池田/バスキュラアクセス・透析・内科
Access/Nephrology/Dialysis

皆さまはお買い物の時に、栄養成分表示を気にしていらっしゃいますか。
活用することにより、摂取量が分かり、やせ防止、フレイル予防につながります。

栄養成分表示の例



シーチキン（オイルなし）食塩無添加

栄養成分表示	
70g当たり(液汁含む)	
エネルギー	48kcal
たんぱく質	11.6g
脂質	0.2g
炭水化物	0.1g
ナトリウム	62mg
※食塩相当量	0.2g

：必ず表示される5項目

見る習慣をつけよう！ 栄養成分表示

まず欠かせないものは、

1 エネルギー！
やせ防止・高カリウム予防

次に、

2 食塩相当量！（減塩）
体重増加防止・むくみ防止

そして、

3 たんぱく質！
フレイル・サルコペニア予防

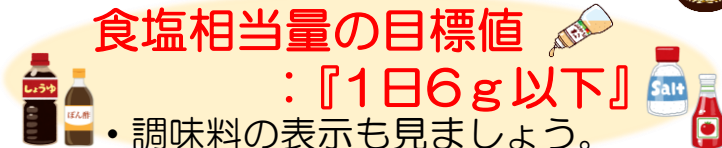
ワンポイントアドバイス

・上手に組み合わせて摂りましょ

栄養アップ

- ごはん 丼物、ちらし寿司など
- パン サンドイッチ、肉まんなど
- 麺類 ちゃんぽん、肉うどんなど

食塩相当量の目標値
：『1日6g以下』



・調味料の表示も見ましょ。

たんぱく質量は約20g/食

1食あたり20g以上は吸収できないので、こまめに摂りましょ。

2つのレトルトカレーがあります。

どちらのレトルトカレーを選びますか？

① 肉あり

② 肉なし

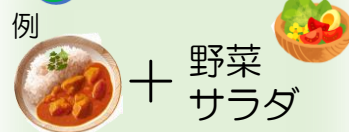
栄養成分表示1袋(180g)あたり	
エネルギー	235kcal
タンパク質	10.1g
脂質	13.7g
炭水化物	17.8g
食塩相当量	2.4g

栄養成分表示1袋(180g)あたり	
エネルギー	169kcal
タンパク質	3.4g
脂質	9.4g
炭水化物	17.8g
食塩相当量	2.6g

組み合わせのアドバイス

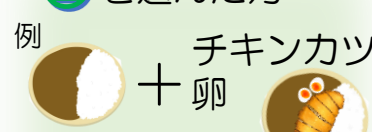
・塩分量が気になる方は、分けて使いましょ。

① を選んだ方



例 ビタミン
ミネラル補給

② を選んだ方



例 たんぱく質強化

栄養成分表示をいつも見ている
患者Aさんより

メッセージ

『栄養成分表示をみる習慣をつけることで、日々の体調管理、快適な透析生活につながりました。』

選ぶ時のポイント

1 エネルギーが摂れるもの **2** 食塩相当量が少ないもの **3** たんぱく質が多いもの

栄養成分表示をみて、ご自分の食事を振り返りましょ。
見づらい場合は、家に帰って“老眼鏡”を使って見てみましょ。

