

1日の食事例🍴(常食)

朝食

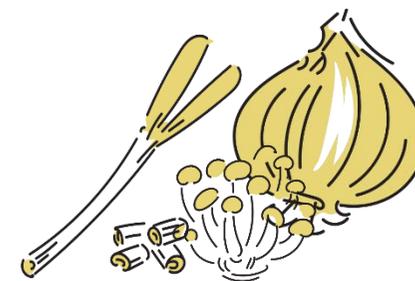
- ・ごはん
精白米
- ・だし巻き卵
卵
- ・ごった煮
里芋
れんこん
ごぼう
にんじん
干し椎茸
キノサヤ
- ・みそ汁

昼食

- ・ごはん
精白米
- ・鶏の照り焼き
鶏もも肉 70g
砂糖
醤油
みりん
料理酒
片栗粉
- ・(添) キャベツ
キャベツ
コーン
- ・豆腐きのこあんかけ
木綿豆腐
しめじ
えのき
片栗粉
- ・きゅうりの酢の物
きゅうり
わかめ
- ・バナナヨーグルト
バナナ
ヨーグルト
砂糖

夕食

- ・ごはん
精白米
- ・かれいの煮魚
カレイ 70g
- ・(添) ほうれん草
ほうれん草
- ・ひじきと豆の煮物
ひじき
大豆
にんじん
グリーンピース
- ・ブロッコリーマヨ和え
ブロッコリー
竹輪
- ・すまし汁



1日の食事例🍴 (CKD ステージ 3a まで)

朝食

- ・ごはん
精白米
- ・だし巻き卵
卵
- ・ごった煮
大根
れんこん
ごぼう
にんじん
干し椎茸
キノサヤ
- ・みそ汁

芋類（特に里芋）は
カリウムを多く含む
ので大根で代用💡

昼食

- ・ごはん
精白米
- ・鶏の香味焼き
鶏もも肉 70g
料理酒
おろししょうが
ねぎ
ごま
醤油
みりん
- ・（添）ボイルキャベツ
キャベツ
コーン
- ・豆腐きのこあんかけ
木綿豆腐
しめじ
えのき
ねぎ
片栗粉
- ・きゅうりの酢の物
きゅうり
わかめ
- ・フルーツヨーグルト
みかん缶詰
ヨーグルト
砂糖

香辛料を使用して
調味料を控え、
減塩効果💡

野菜は茹でこぼす事
でカリウムを制限💡

生の果物ではなく缶
詰でカリウム制限💡

夕食

- ・ごはん
精白米
- ・白身魚のフライ
カレイ 70g
パン粉
サラダ油
- ・（添）ほうれん草
ほうれん草
- ・ひじきの煮物
ひじき
にんじん
グリーンピース
- ・ブロッコリーマヨ和え
ブロッコリー
竹輪
- ・すまし汁

たんぱく質を制限す
るとエネルギーも不
足するので、揚げ物
(油)などでカロリー
アップ💡

CKD（慢性腎臓病）の食事は、

- ・塩分制限（1日6g未満）
- ・たんぱく質制限
- ・カリウム制限

です。ステージ 3a までには特に指示がない場合たんぱく質、カリウムの制限はありませんが腎臓への負担を軽くするためにできる範囲で摂取を控える。



1日の食事例🍴🍴 (糖尿病)

朝食

- ・玄米ごはん
玄米
- ・だし巻き卵
卵
- ・ごった煮
板こんにゃく
れんこん
ごぼう
にんじん
干し椎茸
キヌサヤ
- ・みそ汁

こんにゃくで食物繊維アップ💡

糖尿病の食事は、

- ・1日3食規則正しく食べる
- ・栄養のバランスが良い食事にする
- ・血糖値が急激に上がらないようにする

です。食物繊維、ビタミン、ミネラルを積極的にとることで血糖値の急激な上昇を抑えることができます。

(玄米、野菜、海藻類、きのこなど🍄🍄)

また低GI食品も血糖値の上昇を緩やかにしてくれます

(白米より玄米、うどんよりそばなど)

また血糖値の上昇を抑えるのに効果的な食べる順番は食物繊維、たんぱく質、炭水化物の順番です。

食物繊維を食べてすぐに炭水化物を食べると一緒に吸収されてしまうため、よく噛んでゆっくり食べると良いです

昼食

- ・ごはん
精白米
- ・蒸し鶏ネギポン酢かけ
鶏むね肉
料理酒
ねぎ
ポン酢
- ・(添) トマト
トマト
- ・豆腐野菜きのこあんかけ
絹ごし豆腐
白菜
にんじん
しめじ
えのき
片栗粉
- ・きゅうりの酢の物
きゅうり
わかめ
- ・リンゴヨーグルト
りんご
ヨーグルト

もも肉ではなくむね肉で脂質オフ💡
焼かずに蒸す調理で🍴🍴

木綿よりカロリーの低い絹ごし豆腐を使用💡野菜を多く摂取するようにする

バナナは糖質を多く含むのでりんごで代用💡ヨーグルトは無糖のものを選ぶ

夕食

- ・玄米ごはん
玄米
- ・かれいの煮魚
かれい 70g
- ・(添) ほうれん草
ほうれん草
- ・ひじきと豆の煮
ひじき
大豆
にんじん
グリンピース
- ・ブロッコリーさっぱり和え
ブロッコリー
ポッカレモン
マヨネーズ
- ・すまし汁

精白米より低GIの玄米を使用💡

レモン汁を加え、マヨネーズの使用料を減らす💡

