



横須賀市腎友会

勉強会報告

～コンビニ食の選び方～

日時 : 2019年11月3日(日) 13:00～14:30

場所 : 横須賀市総合福祉会館 5階 視聴覚研修室

参加者 : 患者さんと家族



◆講義内容◆

- ・透析食について
- ・コンビニ食の特徴
- ・栄養成分表示について
- ・ナトリウム表示の見方について
- ・ナトリウムを食塩相当量に換算方法
- ・お弁当の調整方法について



★実践編★

お弁当以外のコンビニ食品の塩分量を計算しながら、
食べたいものを組み合わせてみよう！

結構塩分が多いね。



弁当やその他の食品を
組み合わせてみよう！



計算するといくつになる
かしら？

何にしようかしら。
難しいわ～。



お疲れ様でした！





塩分摂取量に注意して
1日3食の中で調整して
いきたいと思います。

コンビニ食を利用していなかったが
少しずつ活用し、残すもの、優先して
食べるものを見極めていきたい。

塩分の取り過ぎを実感している。
今後は注意していきたい。

参加者の声

ナトリウムの換算の
仕方がわかった。

塩分をあまり気にしなかった。
これからは気を付けていきたいと
思いました。



当日に減塩のり佃煮・ねり梅
たんぱく調整ビスコなどの
サンプル配布も行いました。



多くの方に参加いただき、患者さんご家族、スタッフとの交流の場となりました♪