

***やっぱり、トータルで考えないかんね。僕だったら土・日・月でこの 3 日間で収める。日曜日にたくさん食べると月曜日は減らすとか、日曜日に沢山食事しなけりゃいけないことがわかってる場合は、土曜日から調整する。これを心がけるといのが大切ですね。**

***お刺身なんかも食べないようにしてたら、食べたくなくなってきた・・・**

***俺は逆になってきた(笑い)。**

***私はわさびをちょっとつけて。**

***あ、私はたっぷり(笑い)**



麺類は避ける。汁は絶対に飲まない。

付き合いもあるため、おいしくいただき、その食事の前後で調節する。

そういったことが、上手に長く透析と付き合いしていくためには必要になってくるんですね。