

栄養だより 2019年 1月号



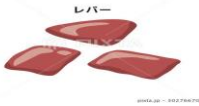
新しい年がスタートしました。

今年も一緒に栄養について考えていきたいと思っておりますので、どうぞよろしく
お願いします。今回は、リンとカリウムについてです。

今回は透析患者さんに聞き取りをされていてよく耳にする高リン・高カリウムの
原因と思われる食品を紹介します。

☆リン(1食あたりのリン含有量)

1日のリンの目安量 800mg(1食 250mg程度)



鶏レバー
70g 210mg



いくら 30g
159mg



まぐろ刺身 70g
189mg



ししゃも 3匹
50g 194mg



するめ 60g
150mg



たらこ 1/2腹
25g 98mg



ウインナー
2本 44g 84mg



ロースハム 2枚
18g 61mg



ピザ直径 16 cm
218mg



ベビーチーズ
1個 15g 114mg



ヨーグルト
1個 70g 70mg



牛乳 200ml
186mg



ミルクチョコレート
小1枚 40g 96mg



熊本県発祥の「御飯の友」のふりかけの原材料はリンが多く含まれている小魚(いりこ)です。使いすぎて血清リン値が上がる原因になった患者さんが何人かおられたので使用量に注意しましょう。

肉も魚も加工が進むほど、リンを含む量が増えていきます。食材を選ぶときには、練り製品などの加工食品より肉、魚など原型に近い食材を選ぶことをお勧めします。

☆カリウム（1食あたりの含有量）

1日のカリウムの目安量 2000mg 以下
特にカリウムの多い食品は 100mg 目安程度におさえましょう。



バナナ 1本
100g 360mg



里芋 生 50g
320mg



長芋 生 50g
215mg



ほうれん草のお浸し
80g 471mg



ポテトチップス 1袋
60g 720mg



焼き海苔
0.5枚 43mg



昆布の佃煮
20g 154mg



缶コーヒー
ブラック 95mg



トマトジュース 120g
312mg



牛乳 120ml
180mg

カリウムは生の果物・野菜類に多く含まれますが、干し柿や干しぶどうなどのドライフルーツには、生の果物と比べて約4倍以上のカリウムが含まれています。ぶどうパンなどにも注意が必要です。

団子汁や鍋物は、カリウムが多く含まれている具材（里芋・ごぼう・干し椎茸など）も多く、煮汁はカリウムを多く含むため、主食は白ごはんにし、しめの雑炊や麺類は控えるようにしましょう。

芋類・きのこ類は、カリウムの少ない野菜と合わせることで、少量でもボリュームが出て美味しく食べられます。