

日中の日差しも暖くなり、木々も芽吹き始め、花々が咲き誇り始めました。今月は、間食に含まれるカリウムとリンについてです。間食の内容によっては、リンやカリウムが上昇する原因になってしまいます。よく食べる間食のリン、カリウムの量を確認して、摂り過ぎないようにしましょう。

※透析患者さんの食事基準) 1日目安量：カリウム2000mg以下 リン800mg以下
(間食では、カリウムもリンも100mg以内を目安にしましょう！)

◎**スナック菓子** 芋や豆を原料にしたスナック菓子は、**カリウム**を多く含みます。また、**塩分**を多く含む物が多いので、あらかじめ小皿に取り分けましょう。



カリウム 660mg
リン 68mg
塩分 0.6g

ポテトチップス 1袋 (60g)



カリウム 551mg
リン 223mg
塩分 0.7g

さやえんどう 1袋 (70g)

リンも多い!

特にカリウムに注意!!



カリウム 727mg
リン 110mg
塩分 0.8g

じゃがりこ 1個 (60g)



カリウム 180mg
リン 174mg
塩分 0.8g

ポップコーン (60g)

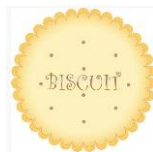


クラッカーやパイ生地の菓子は、食べ過ぎなければ比較的カリウムもリンも低めです。



クラッカー10枚 (34g)

カリウム 36mg
リン 63mg
塩分 0.5g



ビスケット5枚 (40g)

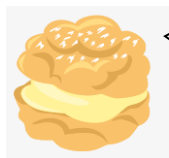
カリウム 56mg
リン 38mg
塩分 0.3g



源氏パイ2枚 (21g)

カリウム 18mg
リン 11mg
塩分 0.3g

◎洋菓子 洋菓子は、原料に牛乳や生クリーム、卵、ベーキングパウダーが使用してあり、和菓子に比べるとリンやカリウムが高い傾向があります。乳成分の少ない物や小さなサイズのものを選ぶようにしましょう！



カリウム 95mg
リン 124mg
塩分 0.3g



カリウム 38mg
リン 45mg
塩分 0.2g

シュークリーム 1 個 (95g)

シフォンケーキ 1/8 切 (50g)



カリウム 126mg
リン 233mg
塩分 0.2g



カリウム 80mg
リン 9mg
塩分 0g

プリン 1 個 100g

フルーツインゼリー 1 個 100g

果汁の多い商品はカリウムが多くなるので注意しましょう。



カリウム 190mg
リン 120mg
塩分 0.3g



カリウム 5mg
リン 0mg
塩分 0g

アイスクリーム 1 個 100ml

ガリガリ君 1 本 105ml



カリウム 264mg
リン 144mg
塩分 0.1g



カリウム 330mg
リン 192mg
塩分 0.1g

チョコレート 1 枚 (60g)

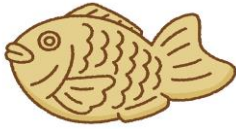
アーモンドチョコレート 14 粒 (60g)

チョコレートはカリウムもリンも高めです。ナッツが入るとさらに高くなります。
チョココロネやチョコチップクッキーなどチョコレートを使用したおやつにも注意しましょう。

特殊食品には、カリウムリンを控えたチョコレートやクッキー、ゼリー等もあります

◎和菓子

和菓子は、比較的カリウムもリンも少なめですが、**小豆や黒糖がたっぷり使用されているものは注意**が必要です。あんこは、粒あんよりもこしあんの方がカリウムは少なめです。醤油せんべいや塩せんべいは、塩分が高めです。



鯛焼き 1個 (95g)

カリウム 159mg
リン 99mg
塩分 0.2g



黒糖かりんとう (60g)

カリウム 155mg
リン 33mg
塩分 0.1g



水ようかん (100g)

カリウム 21mg
リン 30mg
塩分 0g



みたらし団子 1本 50

カリウム 22mg
リン 25mg
塩分 0.1g



おこし 6個 (35g)

カリウム 9mg
リン 8mg
塩分 0.06g



せんべい 1枚 15g

カリウム 20mg
リン 15mg
塩分 0.3g

米菓子は、カリウムもリンも低めです。黒糖やナッツ、小魚が入ってないものにしましょう。

◎飲物

飲物の取り過ぎは、体重増加につながりますので、一日の範囲内にしましょう。

○乳類や豆乳は、カリウムもリンも多く含まれてます。乳酸菌飲料の方が低めです。



牛乳 100ml

カリウム 150mg
リン 90mg



カリウム 39mg
リン 24mg



飲むヨーグルト

カリウム 130mg
リン 80mg



ヤクルト 1本 65ml



カリウム 20mg
リン 10mg



豆乳 100ml

カリウム 170mg
リン 44mg

カルピス (5倍希釈) 100ml

○ 炭酸飲料なら、コーラよりもサイダーにしましょう。

注意！！



ジュース類には
大量の砂糖が
入っており、吸収が早く、
血糖値が急上昇します。

糖尿病の方は、ジュース
より無糖の飲料がおすすめ
です。(紅茶・麦茶・
ウーロン茶など)



カリウム 0mg
リン 80mg



カリウム 0mg
リン 0mg

コココーラ 500ml → サイダー500ml

○ コーヒーは、**カリウム**が高めで、ミルク入りの物や
ココアには、**リン**も多く含まれています。

カリウム 78mg
リン 7mg



カリウム 277mg
リン 136mg

インスタントコーヒー (ブラック) 150ml

ココア 150ml



カリウム 132mg
リン 43mg



紅茶は、おすすめです！

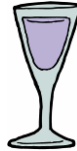
カリウム 12mg
リン 3mg

カフェオレスティック 1本

紅茶 150ml

○ ワイン (特に赤ワイン) はカリウムが高めです。

カリウム 110mg
リン 13mg



カリウム 60mg
リン 12mg

赤ワイン 100ml

白ワイン 100ml

○ ビールより発泡酒の方がカリウムやリンは低めです。(銘柄によって異なります)



カリウム 175mg
リン 263mg

プレミアムモルツ 1缶 (350ml)



カリウム 7mg
リン 5mg

のどごし生 1缶 (350ml)



カリウム 105mg
リン 45mg

スーパードライ 1缶 (350ml)



カリウム 3mg
リン 0mg

極ゼロ 1缶 (350ml)

○ 焼酎やウイスキー、ブランデーなどの蒸留酒は、カリウムもリンも微量です。