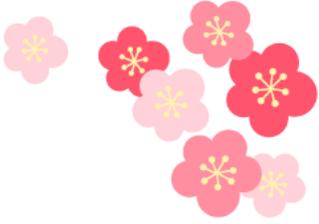




# 透析だより



## コラム

### ナッツについて知ろう



近年、おつまみだけでなくお菓子にも頻繁に使われているナッツ。ナッツはリンやカリウムを多く含んでいます。種類によっても違いがあるので下の表を参考に制限の範囲内で楽しみましょう。

#### ★質問1★

「ピスタチオ」 VS 「くるみ」



カリウムが多いのはどちらでしょう？

#### ★質問2★

「アーモンド」 VS 「マカダミアナッツ」



リンが多いのはどちらでしょう？

種類	(10gあたり)	
	リン含有量	カリウム含有量
カシューナッツ	49mg	59mg
アーモンド	46mg	76mg
ピスタチオ	44mg	97mg
落花生	39mg	76mg
ヘーゼルナッツ	32mg	61mg
くるみ	28mg	54mg
マカダミアナッツ	14mg	30mg

目安量  
10gで10粒前後です

\*ピスタチオのみ約17粒

答え1 ピスタチオ  
答え2 アーモンド

「日本食品標準成分表 2020 年度版（八訂）参照」

ナッツ類は水にさらしても茹でてでもカリウムは減らないので食べ過ぎに気をつけましょう。カリウムは1日1,500~2,000mg以下。リンは1日600~900mgを目安に!!