



透析だより

コラム

刺身の食べ方について



あけましておめでとうございます。
寒い時期が続きますので、体調管理に気をつけて過ごしてくださいね。
今回のテーマは「刺身」。行事がある際にも食べる機会があるかもしれませんね。

1.どのくらい食べてもいいの？

- 1 食の魚の目安量 ▶ 60g 程度 (1 食 50~70g の範囲内)
- 刺身 1 切れの重さ ▶ 約 15g (薄い刺身 10g、厚い刺身 20g 程度)
- 刺身は何切れが目安？ ▶ 1 回 3~4 切れ程度 (薄いものは 5~6 切れ程度)

2.魚の脂は良いの？

脂がのっている魚のほうがリンやカリウムが少ないです。
マグロ (赤身) かトロなら…トロがおすすめ!



3.リンやカリウム量は？

少なめ

多め



可食部 60g あたり

	リン (mg)	カリウム (mg)		リン (mg)	カリウム (mg)
タコ	96	174	ホタテ	138	227
トロ	108	138	サーモン	138~144	222~234
甘エビ	143	184	カツオ	150	228
ハマチ	126	204	マグロ	162	228
アジ	138	216	タイ	156	294

リンやカリウムが少なめの種類を組み合わせるのをお勧めです。
カツオ、マグロ、タイは食べ過ぎに注意しましょう。