



透析だより

コラム

牛乳・乳製品について



牛乳・乳製品はタンパク質やカルシウムの供給源となる食品ですが、カリウムやリンも多く含みます。それぞれの特徴を知り、上手に取り入れましょう。

飲料	牛乳 	乳酸菌飲料 	飲むヨーグルト 
	コップ1杯 (200 mL)	1本 (65 mL)	コップ1杯 (200 mL)
カリウム (mg)	315	41	273
リン (mg)	195	23	168

乳酸菌飲料はカリウム・リンが少なく、腸内環境を整える効果があります。取り入れる場合は水分摂取量に注意しましょう。

食品	無糖ヨーグルト 	チーズ 	バター 
	100g	スライスチーズ1枚 (18g)	10g
カリウム (mg)	170	11	2.5
リン (mg)	100	131	2.5

バターはカリウム・リンが少なく、エネルギーUPに利用できます。
チーズはリンだけでなく、塩分も多い食材です。摂取量・頻度に注意しましょう。

摂取量の目安は
カリウムは1日2000 mg以下（カリウム高めの方は1500 mg以下）
リンは1日600~900 mgです。（体格により異なります）

