



# 透析だより

## コラム

今年も残りわずかとなりました！年末年始はおいしい料理を食べる機会が多くなりますね。食べすぎに注意をして楽しく年を越しましょう！



### おせちを食べる時のポイント

- お雑煮は具沢山にして汁は残す
- かまぼこなどの練り製品は醤油をつけない
- 鍋物、アルコール類、果物による水分の取り過ぎに注意
- たんぱく質や野菜を適量摂り、バランスが偏らないようにする



食材名	目安量	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩(g)	注意点
伊達巻 	2切れ(40g)	44	48	0.4	リンが多い
かずのこ 	1切れ(40g)	32	54	0.5	塩分が多い
かまぼこ 	2切れ(40g)	44	24	1.0	塩分が多い
黒豆 	大さじ1杯(20g)	122	46	0.3	カリウムが多い
栗きんとん 	栗2個(50g)	121	16	0.2	カリウムが多い
田作り 	大さじ1杯(10g)	230	190	0.4	リン、カリウムが多い



カリウムは1日2000mg以下に（カリウムが高めの方は1500mg以下）  
 リンは1日600~900mgが目安です（体格により異なります）  
 食塩は1日6g未満が基準です