



透析だより



コラム

「節分の豆」「バレンタインのチョコレート」
どれくらい食べてもいいの!?



<答え>


下記の量を目安に食べましょう。

カリウムが高い方はチョコの代わりにクッキーやキャラメル、
福豆の代わりに甘納豆を食べるのもおすすめです。

(ただし、甘納豆は糖質が多いので糖尿病の方は注意が必要です。)



食品	目安量	リン (mg)	カリウム (mg)	ポイント
ミルクチョコレート	板 5 片	54	99	カカオの成分が多いほど カリウム・リンが高い
ホワイトチョコレート	板 5 片	47	76	
アーモンドチョコレート	5 粒	64	110	アーモンドのカリウムに注意
クッキー	2 枚 (10g×2)	12	22	カリウムやリンが少なめ
キャラメル	4 粒	30	20	

食品	目安量	リン (mg)	カリウム (mg)	ポイント
福豆 (煎り大豆)	 20 粒	42	120	カリウムが多い
甘納豆	 20 粒	10	12	同じ豆でもカリウムは 少ないが糖質が多い
ピーナッツ	10 粒	40	80	福豆よりもカリウムやリンが 高いため量に注意



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)