



透析だより



コラム



身近な飲み物の特徴を知り、
1日の水分量の中でカリウム・リンが多くならないようにしましょう。



<飲み物のリン・カリウムの目安量>

飲み物		目安量	カリウム (mg)	リン (mg)	ポイント
乳類 	牛乳	100ml	150	93	カリウム・リンが多い。 豆乳はカリウムが多く、 リンは牛乳の半分程度。
	飲むヨーグルト		130	80	
茶	煎茶 	湯呑 1杯 120ml	30	2	お茶は抽出時間が長いほど カリウムが多く溶け出します。
嗜好 飲料	コーヒー 	150ml	100	10	コーヒーより紅茶の方が カリウムが少なめ。
	紅茶		12	3	
ジュース 	トマト	100ml	260	18	野菜ジュース、果物ジュースは カリウムが多い。 コーラは糖質が多い。
	オレンジ		190	15	
	コーラ		0	10	
アルコール 飲料	ビール 	小 1 缶 (350ml)	120	50	焼酎、ウイスキーはどちらも少なめ。 赤ワインのカリウムは 白ワインの 1.8 倍。
	赤ワイン	100ml	110	15	



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）