



透析だより



コラム

「アイス」を知ろう♪

暑い夏がやってきます。これからの時期は、ひんやり冷たい「アイス」が食べたくなりますよね。しかし、皆さんご存じのようにアイスは水分が多い食品です。アイスの種類や成分を正しく知って、暑い夏を乗り切りましょう！

《アイスの種類》

アイスクリーム、アイスマルク、ラクトアイス、シャーベットなど、乳固形成分や乳脂肪の割合によって様々な種類に分かれます。商品表示の「種類別」欄を確認しましょう。

《リンが多いのは？（アイス 100g あたり）》

1位	アイスクリーム、アイスマルク	リン	約110mg	180kcal
2位	ラクトアイス	リン	約90mg	224kcal
3位	シャーベット（氷菓）	リン	約20mg	127kcal

《水分・容量》

カップ	もなか	棒付きアイス	棒アイス おすすめ!
大サイズ 約200ml 小サイズ 約100ml	約150ml	約100ml	約60ml (1本)

1箱数個入りのアイスは通常のアイスより容量が小さいものが多いです。体重増加が気になる時は、箱タイプから1個だけ…という食べ方もよいでしょう。



夏バテで食事がとれない…

そんなときは栄養補助食品のアイスもあります。

「アイスアガロリー」

- ◆ 1個で150kcal
- ◆ リンやカリウムに配慮
- ◆ 通販サイトで購入可能