

# 2月

## 透析だより








コラム

### おやつのととり方

スーパーにチョコレートが並ぶ季節になりました。食事制限が必要な中でもおやつは楽しみのひとつですよ。おやつはエネルギー補給におすすめですが、リンやカリウムを多く含むものもあります。とり過ぎに注意し、上手に取り入れましょう。





#### エネルギー補給におすすめのおやつ

食品					
	ゼリー	あめ	ビスケット	水ようかん	カステラ
目安量	1個	3個	3枚	1個	1切れ
カロリー(kcal)	50	45	50	100	160


\* 血糖値の高い方は食べ過ぎに気を付けましょう。

あんこのカリウム量  
粒あん>こしあん>さらしあん

#### カリウムに注意！！ 芋、ナッツ類、果物 など

食品				
	干し芋	ポテトチップス	ナッツ	みかん
目安量	20g	1袋(60g)	10粒	1個
カリウム(mg)	200	240	60~80	110

#### リンに注意！ 乳製品、卵製品 など

食品			
	アイスcream	プリン	クリームパン
目安量	100g	1袋(70g)	1個
リン(mg)	120	80	120

チョコレートがお好きな方へ  
板チョコ5片で80kcal  
リン 40mg、カリウム 70mg  
ほどあります。  
食べ過ぎに注意して  
楽しみましょう。  
チョコ入りマシュマロ  
がおすすめです。

