

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
のひとつですよね。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。

