



透析だより

コラム

魚のリンやカリウムを知ろう！



魚は種類によって、リンやカリウムの量が異なります。
制限の範囲内で食べられる量や種類を確認してみましょう。



〈目安写真〉

	目安量	リン	カリウム
ぶり	60g	78	228
さんま (内臓は残す)	60g (1/2 匹)	108	120
かれい	60g	120	198
さわら	60g	132	294
たら	60g	138	210
あじ	60g	138	216
真さば	60g	138	192
鮭	60g	144	210
春かつお	60g (刺身3切)	168	258
まぐろ (赤身)	60g (刺身3~6切)	174	270
うなぎ	60g (1/4 匹)	180	180
金目鯛	60g	294	198
ツナ缶	50g (1 缶)	80	115



※「食品のカロリーグラムわかる写真館」より写真引用



例えば、写真の薄切りのお刺身盛り合わせで…

まぐろ赤身	3 切(30g)	[カリウム 430 mg リン 200 mg]
鯛	2 切(25g)	
するめいか	20g	

- 魚の切り身は 1 切 60~100g (平均 80g) とバラツキがあるため、リンやカリウムの多い種類は、小さめの切り身を選んだり 1/2 切にしたりしましょう。
- リンは小骨や内臓に多く含まれるため、残せるものは残しましょう。
- 干物、塩鮭、塩辛、しらす干しなどは塩分が多いので控えめに。