



透析だより



コラム

秋の味覚を楽しもう🍁

食欲の秋をむかえ、美味しい旬の食材がたくさん出てくる季節になりました。
旬の食材を楽しむときのポイントや目安量を確認し、上手に取り入れましょう。

魚	カリウム(mg)	リン(mg)	
さんま 70g (1/2尾)	140	126	魚の中ではエネルギーが多いです。カリウム、リンは少なめ。骨や内臓は残しましょう。缶詰は骨ごと食べるためリンが多い。
鮭 60g	210	144	秋鮭は脂控えめで身が締まっています。エネルギーは低いので、フライやムニエルなど油を使った調理がおすすめ。
かつお 60g (刺身3切)	228	156	秋の戻りかつおは初かつおに比べて脂がのっています。カリウム、リンは多いので量に注意しましょう。

赤身よりも脂が多い魚を選ぶとカリウム、リンが抑えられます。
骨や内臓はリンが多いため残し、丸ごと1匹よりも切り身を選びましょう。
魚は肉に比べてエネルギーが低いため、油を使った料理でエネルギーアップすると◎



芋・果物	カリウム(mg)	
さつまいも 50g (輪切り3切)	240	茹でてでもカリウムが多い。かぼちゃや里芋も50gを目安にしましょう。干し芋はカリウムが2倍。
柿 100g (1/2個)	85	干し柿はカリウムが4倍。果物は水分も多く含みます。りんごや梨も1/2個を目安にしましょう。
巨峰 (10粒)	130	シャインマスカット(皮ごと)はカリウム220mg
栗 40g(2個)	170	甘栗は5個(30g)が目安。甘露煮はカリウム約1/5、糖質は多いため注意。

さつまいも、栗、果物などの特にカリウムが多い物をまとめて食べないようにしましょう。