



# 透析だより

## コラム

### 飲料の特徴について

今年も猛暑ですね。水分制限のある中での飲水管理はむずかしいと思いますが飲み物の特徴を知り、上手に水分補給を行いましょう。

<飲み物のカリウム量 100ml あたり>

熱中症予防にもおすすめ！！

#### お茶類



コーヒー  
65mg



煎茶  
27mg



紅茶  
8mg



麦茶  
6mg

※ 麦茶に変えると大幅減！！

#### 乳・大豆類



豆乳  
170mg



牛乳  
140mg



飲むヨーグルト  
130mg



乳酸菌飲料  
48mg

※ 乳製品や大豆製品はリンも多く含まれます。

#### ジュース類



野菜ジュース  
200mg



果汁 100%ジュース  
190mg



スポーツ飲料  
10~20mg



炭酸飲料  
0mg

※ 糖尿病のある方は糖分を含むジュース類の飲み過ぎ注意！！