



## 透析だより

### コラム

### 「ごはん」の栄養



実りの秋がやってきました。今回はごはんについての特集です。  
お米の種類と栄養分の違いを知り、毎日食べる主食を上手に選びましょう。

炊いたご飯茶碗 1 杯(150g)あたりの栄養価



	エネルギー (kcal)	カリウム (mg)	リン (mg)	食物繊維 (g)	水分 (ml)
白米	234	27	51	2.2	90
玄米	228	142	195	2.1	90
もち麦	177	57	69	6.3	103

#### 玄米

- もみ殻だけを取り除いた、精米されていないお米
- 栄養の詰まった胚芽やぬかが残っており、**カリウム、リンは白米の3倍以上**食べる頻度やお米の割合(白米:玄米=2:1 など)を調整しましょう

#### もち麦

- **食物繊維が特に多く**、腸内環境を整える効果が期待できます
- 白米と比べてカリウム、リンはそれほど多くありません

#### 雑穀米

- 白米に複数の穀物をブレンド(雑穀の種類により栄養価は異なります)
- **ビタミンや食物繊維を手軽にアップ**できますが、**カリウム、リンも多くなる**ため数値が高い方は注意しましょう