



飲み物、おやつについて

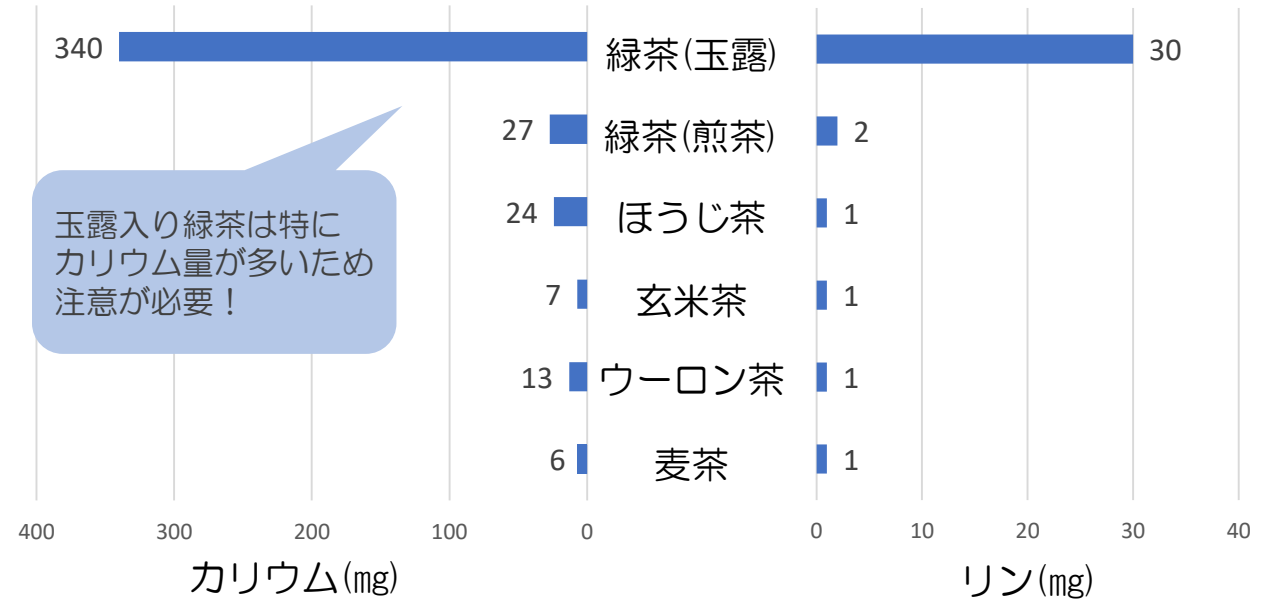
限られたエネルギー量や飲水量の中で好みのものを楽しむために、身近な飲料や食品の特徴について知りましょう。

飲み物について



茶類

抽出液100ml当たり



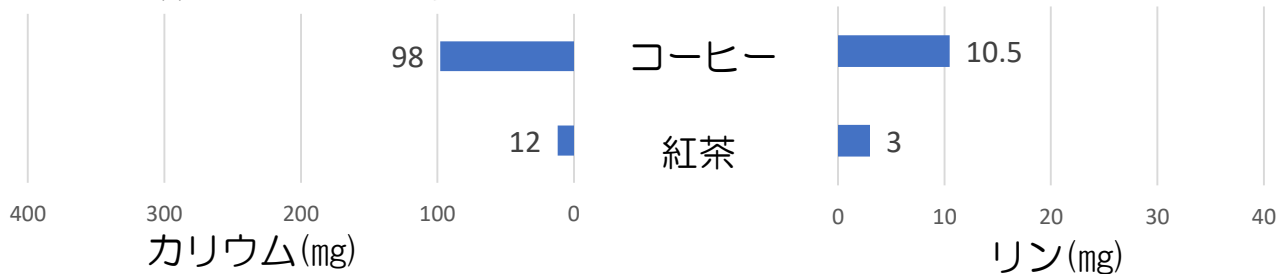
玉露入り緑茶は特にカリウム量が多いため注意が必要！



コーヒー 紅茶

コーヒーはお茶に比べてカリウムが高め。飲む際には薄めにし、1日1杯程度に。紅茶はカリウム・リンともに少なめです。

カップ1杯(150ml)当たり

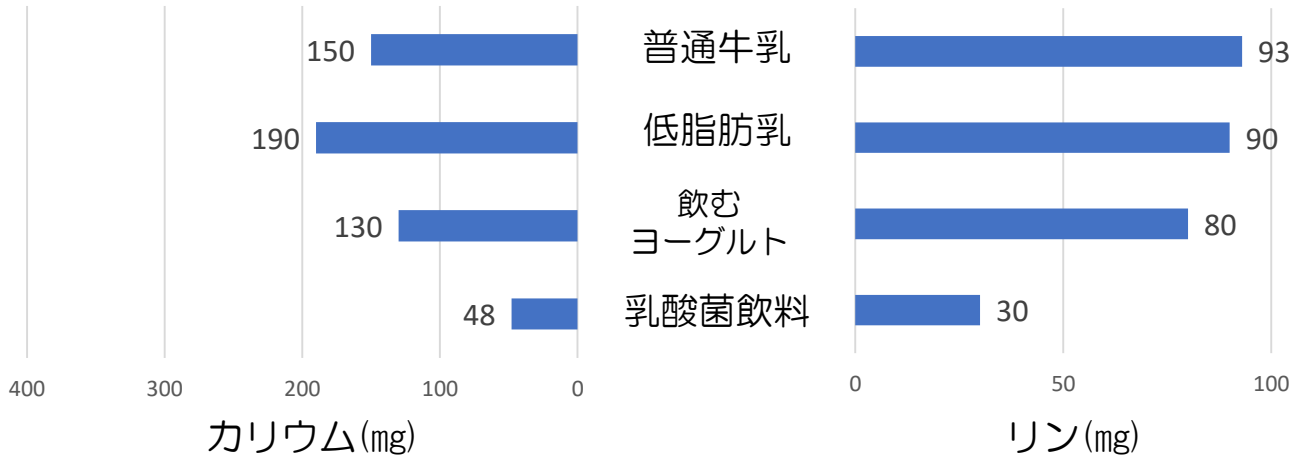




乳飲料

乳製品はリン含有量が高い食品が多いため、少量にしましょう。低脂肪乳や無脂肪乳もリン量は普通牛乳と大きく変わりません。

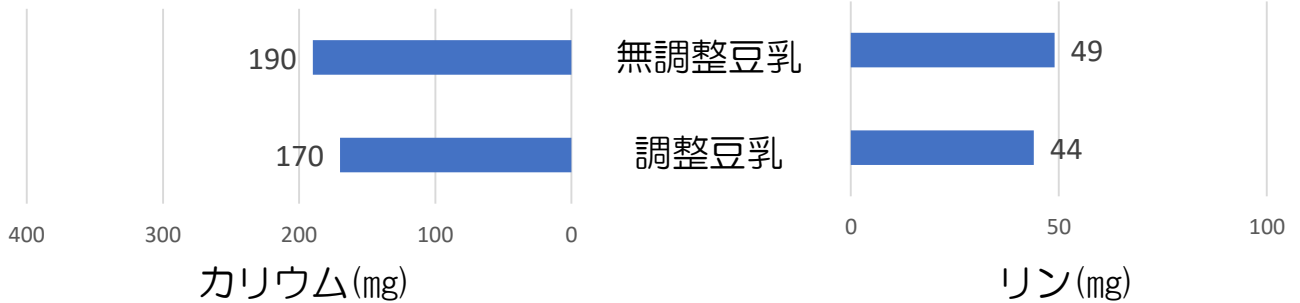
100ml当たり



豆乳

豆乳はカリウム含有量が高めです。調整豆乳には砂糖が入っているため糖尿病がある方は控えるか無調整豆乳を選択しましょう。

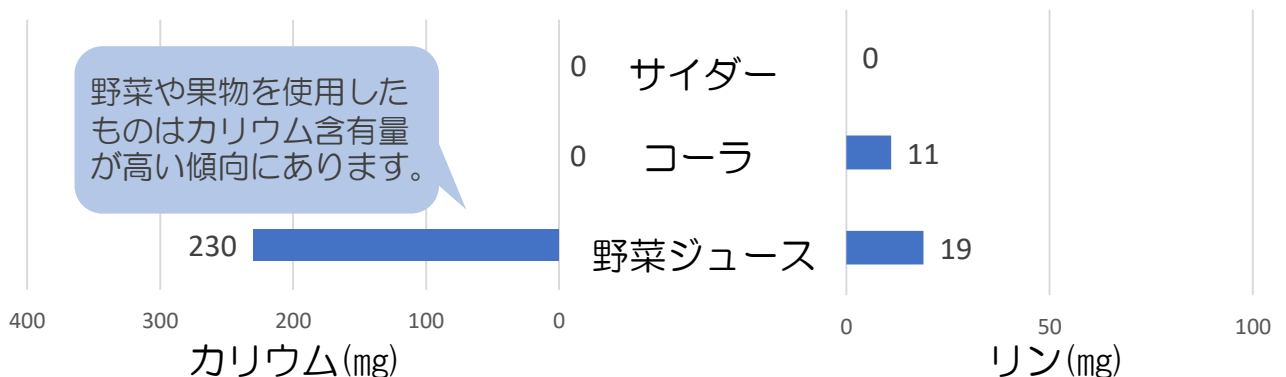
100ml当たり



その他嗜好飲料

ジュース類は商品によって成分が大きく異なります。

100ml当たり



間食・おやつについて

おやつを選ぶときのポイント

- 食べるときには栄養成分表示を確認し、
100~200kcalを目安にしましょう。
- 基本は3回の食事とし、おやつの食べ過ぎで食事量が減らないように注意しましょう。
(糖尿病がある方や体重管理不良時には主治医と相談を。)



洋菓子

卵や牛乳を多く使用している洋菓子(シュークリーム、ショートケーキなど)はリンやカリウムが高い傾向にあります。ホットケーキは、ベーキングパウダーにリンが多く含まれています。



和菓子

芋、豆、黒砂糖、栗を使用している和菓子はカリウムが多く含まれます。芋かりんとうや黒かりんとう、甘納豆などはカリウムが高めです。



スナック菓子

芋を使用しているスナック菓子はカリウムが高くなります。ポテトチップスはカリウムだけでなく塩分も高め(100g当たり塩分 約1.0g)です。ついつい食べ過ぎてしまうので注意が必要です。

透析患者さんにおすすめのおやつ

ういろう、ぎゅうひ、水ようかん、パイ菓子、ゼリーキャンデーなどは、エネルギーも取れて、比較的リンやカリウム、塩分が少なめです。

10分でらくらく簡単！

みずまんじゅう



材料（1人分）

片栗粉 5g
砂糖 5g
水 50ml
こしあん 40g

栄養量（1人分当たり）

エネルギー：66kcal
たんぱく質：2g
カリウム：14mg
リン：19mg
塩分：0g

作り方

- ① こしあんは丸めておく。
- ② 鍋に片栗粉、砂糖、水を入れて中火にかける。絶えずへらなどで混ぜる。
- ③ 粘り気が出てきて、透明になれば火を止める。
- ④ ③を2等分にし、ラップに1/2量のせる。その上からこしあんをのせ、残り1/2を上からかぶせるようにのせる。
- ⑤ ラップをしばり輪ゴムで止め、冷蔵庫で冷やす。



あんこは小豆が原料であり食物繊維を豊富に含みます。粒あんよりもこしあんの方がカリウム量が少ないため、あんこを選ぶときにはこしあんを選択するのがおすすめです。

100g当たり	エネルギー(kcal)	カリウム(mg)	リン(mg)
あずき こし生あん	147	60	85
あずき つぶし練あん	239	160	73