

間食について

ホロニクスグループ 栄養管理部

新型コロナウイルスの流行に伴い、おうち時間が増えている方も多いか
と思います。

家にいると、ついつい手が伸びてしまうのが間食。間食にはリンやカリ
ウム、塩分が多く含まれているものもあり、選び方には注意が必要です。
また、間食の食べ過ぎにより食事量が減ってしまうと、必要な栄養素
が不足してしまう可能性もあります。それぞれの間食の特徴を理解し、
上手に調整を行いましょう。

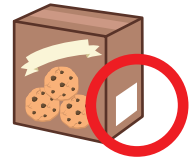


●基本

1日100～200kcal程度に収めるとよいでしょう。

購入時には成分表示（エネルギー、塩分など）のチェックを習慣づけると◎

※リン、カリウムは記載のないことがほとんどなので、以下のような特徴を把握しておくで安心です。



間食の特徴とそのポイント

洋菓子 … 原材料に卵や生クリーム・牛乳などの乳製品を使用している
ので、リンが多く含まれる。

ポイント：量と頻度に注意。



和菓子 … 栗、芋、豆、黒砂糖を使用するものはカリウムが多く含まれる。

ポイント：あんこでは、粒あんよりもこしあんの方がカリウム
量が少ない。



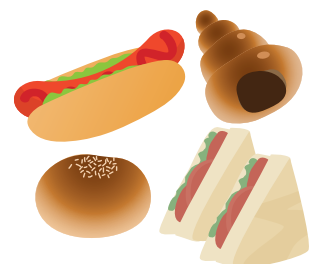
スナック菓子… 基本的に塩分量が多い（100gあたり食塩1.0g）ため、食べ
過ぎてしまい、水分も欲しくなる傾向にある。特にポテトチ
ップスなどの芋を使用するものはカリウムも多く含むため注意。

ポイント：小袋（15～20g程度）にするか、あらかじめ小皿
に取り分ける。



菓子パン … 1個当たりの量が多く、基本的にリン、カリウムともに多め。
特に、クリームやチーズを使用しているものはリンを多く
含むため注意が必要。

ポイント：量と頻度に注意。

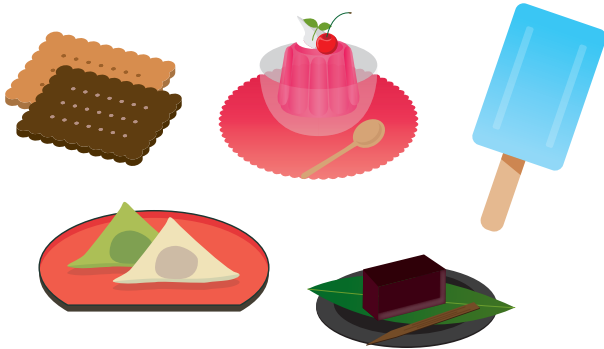




おすすめの間食



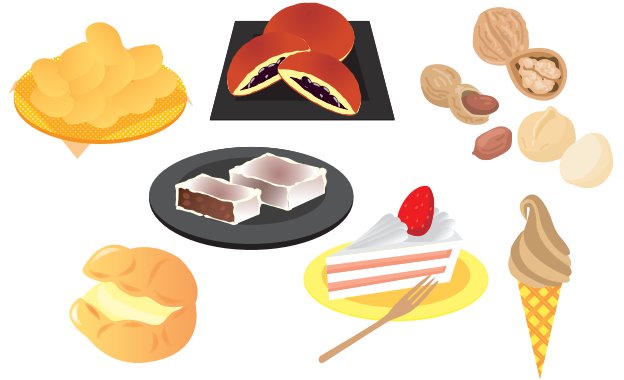
- 低リン+低カリウム…
ビスケット、ゼリー、八橋、
腎臓病治療用特殊食品など
- 低カリウム…水ようかん、葛饅頭など
- 低リン…かりんとう、シャーベットなど



注意したい間食



- 高カリウム…
ポテトチップス、きんつば、どらやき、
芋けんぴ、ナッツなど
- 高リン…ケーキ、シュークリーム、アイス
クリーム、パンケーキ、クリームパンなど



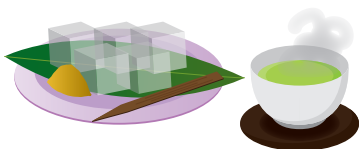
透析食レシピ紹介

「わらび餅」

塩分ゼロ！低エネルギーですが、満足感のある一品です。
きな粉はリンを多く含みますが、全体にまぶすのではなく、
振りかけることで使用量を抑えることができます。

材料 (4人分)

- わらび餅粉 ……………50g
- 水 ……………250ml
- 上白糖 ……………25g
- きな粉 ……………2.5g(小さじ1)
- 黒蜜 ……………6g(小さじ1)



作り方

- ①ボウルにわらび餅粉、水、上白糖を入れてゴムベラでよく混ぜ合わせる。
- ②①をザルでこしながら鍋へ入れ、中火にかけてゴムベラで混ぜ続ける。
- ③半透明になったら弱火にし、混ぜ続ける。
- ④透明になったら2分程度練り混ぜる。
- ⑤④をバットなどに入れ広げて、人肌になるまで常温に置き、食べる20～30分前に冷蔵庫へ入れる。
- ⑥一口大に切り、器に盛りつける。きな粉を振りかけ、黒蜜を回しかけて完成。

1人分の 栄養素

エネルギー :88kcal、たんぱく質 :1.0g、脂質 :0.7g、リン :18.5mg、カリウム :87.6mg、食塩相当量 :0g