

飲み物について

ホロニクスグループ 栄養管理部

透析患者さんはカリウムやリンの摂取量に注意が必要です。意外と見落としがちですが、飲み物にもカリウムやリンが多く含まれているものがあります。飲み物の特徴を知り、摂りすぎには注意しましょう。



カリウムの多い飲み物(100g あたり)

	飲み物	カリウム (mg)
茶類	玉露(浸出液)	340
	抹茶(粉末 2g 使用)	54
ジュース類	トマトジュース	260
	野菜ジュース	200
	オレンジ果汁 100% ジュース	180
乳類	牛乳	150
	飲むヨーグルト	130
アルコール類	赤ワイン	110
	梅酒	39
その他	調整豆乳	170
	ミルクココア(粉末 20g 使用)	146
	青汁 ケール(粉末 3g 使用)	69
	コーヒー(浸出液)	65



参考資料 日本食品成分表 2020 年版(八訂)

- 表のように、茶類では玉露・抹茶はカリウムが多いですが、日常的に飲むような紅茶、麦茶、玄米茶、ウーロン茶は少ないです。
- アルコール類は、原料が果実のものにはカリウムが多く、焼酎などの蒸留酒にはほとんど含まれません。



リンの多い飲み物(100g あたり)

	飲み物	リン(mg)
茶類	玉露(浸出液)	30
ジュース類	コーラ	11
乳類	牛乳	93
	飲むヨーグルト	80
アルコール類	淡色ビール	15
その他	調整豆乳	44
	ミルクココア(粉末 20g 使用)	48



参考資料 日本食品成分表 2020 年版(八訂)

●乳製品はリン、カリウムともに多く含まれます。コーヒーや紅茶に牛乳を入れる際も、摂り過ぎには注意が必要です。

治療用特殊食品の利用

低リン牛乳や、低カリウムの野菜ジュースなどを利用することで、食品選択の幅が広がります。

水分制限

医師から指示された1日の水分制限量を超えないように注意しましょう。



透析食レシピ紹介

「果肉ゴロゴロ ピーチティー」

果肉たっぷりのドリンクでも、果物缶詰を利用することでカリウム量を抑えることができます。

しゅわっと爽やかで、これからの季節におすすめです！

材料 1杯分(100ml)

白桃缶詰(果肉) ……………25g
炭酸水 ……………40ml
紅茶(無糖) ……………40ml
はちみつ ……3.5g(小さじ1/2)

作り方

- ①白桃の缶詰を開け、シロップは捨てる。
マッシャー等でお好みの大きさにつぶす。
- ②はちみつを電子レンジ(600w)で10秒あたため、トロトロの状態にする。
- ③白桃、はちみつをコップに入れる。
そこに炭酸水と紅茶を注ぎ、よく混ぜて完成。



1人分の エネルギー：31kcal

栄養素 たんぱく質：0.1g、脂質：0.0g、リン：3mg、カリウム：22mg、食塩相当量：0g