

間食について

ホロニクスグループ 栄養管理部

間食には、疲れを癒す、周囲とのだんらんの手段になる等の効果があります。

また食欲がなく、エネルギーの摂取不足や体重減少がみられる場合には、栄養補給にもなります。

しかし過剰に摂取すると、食事量の低下や血糖・脂質コントロールの悪化、リンやカリウムが高値になる場合もあります。

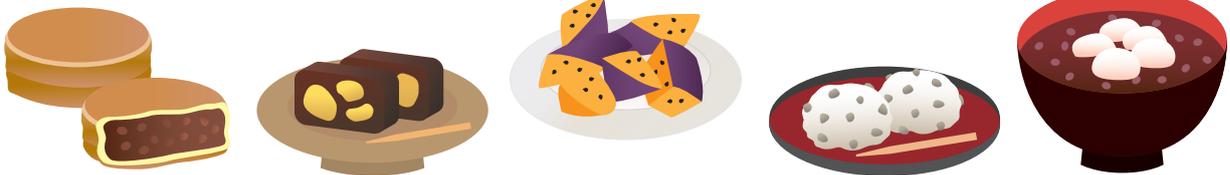
間食の特徴を知り、上手に取り入れることが大切です。



●和菓子

短所：小豆、栗、イモ等が含まれるものはカリウム含有量が多くなりやすい。

長所：食物繊維を多く含む小豆を主原料としているため、エネルギーが低めで便秘予防に役立つ。



●洋菓子

短所：乳製品、バター等を使用しているため、エネルギーが高く、脂質やリンが多く含まれやすい。

長所：卵を主原料にしているため、たんぱく質の補給に役立つ。



摂取の目安は、1日に100～200kcal程度です。

血糖コントロールが必要な方は、管理栄養士にご相談ください。



1食分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
シュークリーム1個 (100g)	224	5.9	118	147	0.3
ショートケーキ1個 (90g)	294	6.4	82	99	0.2
マドレーヌ1個 (50g)	222	2.9	37	35	0.3
カスタードプリン1個 (100g)	126	5.5	140	110	0.2
板チョコ(ミルク)1枚 (50g)	279	3.5	220	120	0.1
ポテトチップス塩味 1/3袋 (20g)	111	0.9	240	20	0.2
コーン系スナック 1/3袋 (20g)	105	1.0	18	14	0.2
醤油せんべい1枚 (25g)	93	2.0	33	25	0.5
いもけんぴ 10本 (25g)	119	0.4	138	14	0
今川焼き1個 (100g)	221	4.5	58	53	0.1
カステラ1切れ (50g)	160	3.1	40	48	0.1
かしわもち1個 (65g)	134	2.6	26	31	0.1

参考資料：改訂版 腎臓病の食品早わかり



🍵 透析食レシピ紹介



減塩みたらしだんご

塩分 50%カットの濃口醤油を利用し、塩分控えめに仕上げました。リン、カリウムも抑えながら、エネルギー補給に利用できます。

材料 (2人分 6個)

白玉粉 ……………50g
 A { 砂糖 ……………12g (小さじ4)
 片栗粉 ……1.5g (小さじ1/2)
 減塩醤油 ……6g (小さじ1)
 (塩分 50%カット)
 水 ……………20ml

作り方

- ①ボウルに白玉粉を入れ、水(分量外：約50ml)を少量ずつ加えながら、耳たぶ程の固さまでこねる。
- ②①を6等分のだんご状に丸める。
- ③鍋に湯を沸かし、だんごを入れて浮き上がってから1~2分待って、冷水に入れる。
- ④小鍋にAを入れて混ぜながら中火にかける。とろみが出たら弱火にし1分加熱する。
- ⑤だんごの水気を取り、器に盛り付け、④のタレをかけて完成。



1人分の (1人分：3個)

栄養素 エネルギー：121kcal、たんぱく質：1.9g、脂質：0.3g、カリウム：7mg、リン：18mg、食塩相当量：0.2g