

嗜好飲料について

ホロニクスグループ 栄養管理部

嗜好飲料とは？

嗜好飲料とは、コーヒー・アルコール・ジュースなど個人の嗜好を満足させるために用いる飲料を指します。

これから暑い季節になると冷たい飲み物が欲しい場面も多くなりますが、透析患者さんにとっては注意すべき飲み物があります。今回は、嗜好飲料の特徴と適切な活用方法を紹介します。



●お茶

お茶の中でも、玉露と抹茶は特にカリウム含有量が多いです。

比較的カリウムの少ない麦茶、玄米茶、ウーロン茶がおすすめです。

また、カリウム量は茶葉の量や抽出時間に影響を受けるため、濃い目のお茶ではカリウム量が多くなります。



●ジュース・果汁入り飲料

野菜・果物ジュースでは、野菜・果物が濃縮されるため、生野菜・生果物に比べるとカリウムが非常に高いものが多いです。

カリウム除去をした野菜そのものをなるべく摂取し、野菜ジュースを常用するのは控えましょう。



●アルコール

アルコールには様々な種類がありますが、中でもビールと赤ワインはカリウム含有量が多い傾向にあります。

また、尿酸値を上昇させる作用もあり注意が必要です。



●コーヒー

カリウム含有量が多いことが特徴です。

一方、紅茶はコーヒーに比べるとカリウム量が少ないため、ティータイムではコーヒーよりも紅茶がおすすめです。





		カリウム (mg)	リン (mg)	ナトリウム (mg)
茶類	玉露 (浸出液)	340	30	2
	麦茶 (浸出液)	6	1	1
	ウーロン茶 (浸出液)	13	1	1
	ほうじ茶 (浸出液)	24	1	1
	紅茶 (浸出液)	8	2	1
ジュース類	野菜ミックスジュース (濃縮還元)	310	30	39
	オレンジ果汁 100%ジュース	130	11	1
乳類	牛乳	150	93	41
	飲むヨーグルト	130	80	50
アルコール	赤ワイン	110	13	2
	ビール	34	15	3
その他	調整豆乳	170	44	50
	コーヒー (浸出液)	65	7	1
	ミルクココア (粉末 20g 使用)	146	48	54
	スポーツドリンク	26	0	31

日本食品成分表 (2020 年版) 参照



透析食レシピ紹介



ほうじ茶炊き込みご飯

ほうじ茶が香ばしい炊き込みご飯です。
お好みの具材で美味しく作ることができます。

材料 (2人分)

- 米1合(150g)
- まいたけ50g
- 人参30g
- ほうじ茶200ml
- A { みりん大さじ 1/2(9g)
- 酒大さじ 1/2(7.5g)
- 濃口醤油 ...大さじ 1/2(9g)
- ごま油小さじ1 (4g)
- 青ネギ適量

作り方

- ①人参を短冊切りにし、まいたけは食べやすい大きさに手でほぐす。
- ②炊飯器に米、ほうじ茶、A を入れ軽く混ぜ、①を上重ねて混ぜずに炊飯する。
- ③炊き上がったらごま油を加えて混ぜ合わせる。
- ④器に盛り、青ネギを散らして完成。



コツ・ポイント

ほうじ茶の香ばしい風味を利用し、塩分を控えめでも美味しく食べることができます。

