透析食だより

The HOLONICS
2024 年 2 月号

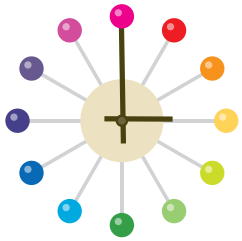
間食について

ホロニクスグループ　栄養管理部



間食は食べるとリラックスできたり、食事では足りない栄養素を補うなど様々な役割を果たしてくれます。
しかし、間食の摂り過ぎは肥満につながったり、リンやカリウムの値が高くなるなど、栄養バランスが崩れる可能性もあります。
今月は間食のポイントについてお伝えします。

①間食のタイミング



- 食事の直前や寝る前の間食は控えましょう。10 時・15 時頃の食事の間など、時間を決めて摂取すると良いでしょう。
- 午前透析で昼食の時間が遅い方・透析後食欲がなく充分に食事ができない方は、透析中間食が認められる場合もあります。主治医や看護師へご相談ください。

②間食の摂取量の目安

間食の目安量は一般的に 100 ～ 200kcal、血糖コントロールが必要な方は 80 ～ 100kcal とされています。「1日3食」の食事を基本とし、食事に影響しないよう気を付けましょう。またリンやカリウム、水分の摂り過ぎにも要注意です。1日の摂取目安量は主治医または管理栄養士にご相談ください。

●間食の栄養量の例（文部科学省 日本食品標準成分表（八訂）増補 2023 年 菓子類より）

	エネルギー(kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
ミルクチョコレート（板チョコ 1 枚 50g）	275	3.5	220	120
ショートケーキ1個（100g）	314	6.9	120	100
あんぱん(こしあん) 1個（80g）	214	5.4	51	44
シュークリーム1個（80g）	169	4.8	96	120
カスタードプリン1個（120g）	140	6.8	156	132

2月はバレンタインがあり、チョコレートを食べる機会があるかもしれません。チョコレートはカリウムもリンも含まれる量は多めです。また、ナッツ入りのものは更に含有量は多くなるので食べ過ぎには気をつけましょう。

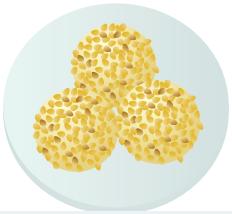


透析食だより



透析食レシピ紹介

ごま団子風餅



リン、カリウムを抑えながら、エネルギー補給ができるおやつです。つぶあんではなくこしあんを使用する方がカリウムを抑えることができます。

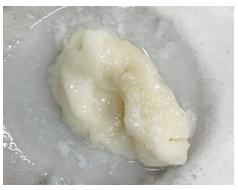
材料　（1 人分：1 個）

市販の丸餅（切り餅でも可）
……2 個 (60g)
こしあん ……15g
水　……大さじ 1
いりごま（種類はお好みで）
……大さじ 1(6g)

作り方

①耐熱皿に餅と水を入れ、電子レンジで600W・1 分加熱する。
②餅がやわらかくなったらへらや箸でこねるように混ぜる。
③ラップの上を水（分量外）で濡らし②をのせて広げ、こしあんをのせる。
④ラップで包み丸くなるよう形を整えて、ごまを表面にまぶして完成。







1 人分の栄養素　エネルギー：164kcal
たんぱく質 4.0g　脂質 5.6g　カリウム 55.7mg　リン 58.6mg　食塩相当量 0.0g

コツ・ポイント　加熱後の餅は、ラップや皿に付きやすいため、水で十分に濡らしておきましょう。