

間食について

ホロニクスグループ 栄養管理部

透析患者さんにとって、間食は不足しやすいエネルギーを補うのに役立ちます。
ただ、カリウムやリンが多く含まれるものあり、食べ過ぎには注意が必要です。
適切な間食について、考えてみましょう。



クイズ



問 1 : 「プリン」と「コーヒーゼリー」、カリウム・リンが多いのはどっち？

	エネルギー(kcal)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
コーヒーゼリー 1 個 (70g)	30	33	4	0.0
コーヒーフレッシュ 1 個 (5g)	12	2	7	0.0
カスタードプリン 1 個 (70g)	81	91	77	0.1

こたえ プリン

卵や牛乳を使用するプリンは、リンやカリウムが多く含まれている傾向があります。

問 2 : 「せんべい」と「ポテトチップス」、カリウムが多いのはどっち？

	エネルギー(kcal)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
しょうゆせんべい 2 枚 (30g)	110	39	36	0.4
ポテトチップス 1/2 袋 (30g)	162	360	30	0.3

こたえ ポテトチップス

じゃがいも、さつまいも等のいも類を原料とした菓子類は、カリウムを非常に多く含みます。
また、せんべいやスナック菓子は塩分が含まれるため、いずれも食べ過ぎには注意しましょう。

問 3 : 「くずまんじゅう(こしあん)」と「どら焼き(つぶあん)」、カリウム・リンが多いのはどっち？

	エネルギー(kcal)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
くずまんじゅう 1 個 (50g)	108	11	15	0.1
どら焼き 1 個 (60g)	175	72	47	0.2

こたえ どら焼き(つぶあん)

こしあんは、つぶあんよりも比較的カリウムが少なめです。
どら焼きの生地には卵を使用するため、リンが多く含まれやすいです。



問 4 : 「アイスクリーム」と「シャーベット」、カリウム・リンが多いのはどっち？

	エネルギー(kcal)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
アイスクリーム (120ml) (ラクトアイス)	260	180	110	0.2
シャーベット (120ml)	154	110	26	0.0

こたえ アイスクリーム

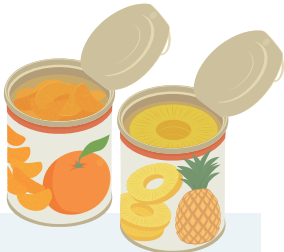
アイスクリームは乳製品を使用するため、リンやカリウムの量は多めです。

(日本食品標準成分表(八訂)増補 2023 年より)

- ポイント**
- ・ 間食は時間を決めて、食べましょう。
 - ・ ダラダラ食べたり、寝る前や食事前の摂取は控えましょう。
 - ・ 1 日 100 ～ 200kcal を目安にしましょう。
(血糖コントロールが必要な方は 80kcal 以内が目安)



透 析 食 レ シ ピ 紹 介
炭酸フルーツゼリー



カリウムの少ない果物缶を利用しました。
シロップにはカリウムが含まれますが、甘み付けに少しだけ活用しました。

材料 (1 人分)

- 缶みかん ……正味 15g(約 3 粒)
- 缶パイン …正味 15g(輪切り約 1/3 枚)
- 缶みかんのシロップ…40g(1/5 カップ)
- 炭酸水(常温) …30g(大さじ 2)
- 粉ゼラチン ……………1g
- 水 ……………3g(小さじ 1 強)

作り方

- ①粉ゼラチンを水でふやかす
- ②小鍋にシロップを入れ中火で加熱し、沸騰直前で火を止め、①を加えて混ぜる
- ③粗熱が取れたら、炭酸水を加えてゆっくり混ぜる
- ④器に缶みかん、缶パインを入れ③を注ぐ
- ⑤ラップをかけて冷蔵庫で3時間ほど冷やして完成



1 人分の エネルギー：48kcal
栄 養 素 たんぱく質 1.2g 脂質 0.0g カリウム 59mg リン 5mg 食塩相当量 0.0g



コツ・ポイント

ゼラチンは沸騰させてしまうと固まりにくくなるため、必ず火を止めてから加えてください。

