

## 間食について

ホロニクスグループ 栄養管理部

間食は日々の楽しみだけでなく、食欲不振時のエネルギー補給としても役立ちます。ただ、カリウムやリンを多く含むものもあり、摂取量には注意が必要です。間食の特徴を知り、上手に取り入れましょう。



### 特徴

#### ●特徴

**洋菓子**：卵や乳製品を使用しているものが多く、カリウム・リンが多く含まれる傾向があります。エネルギーが高いものも多いです。

**和菓子**：芋・粟・豆類を使用しているものは、カリウムが多くなりやすいです。小豆あんは、つぶあんよりこしあんの方がカリウムは少なめです。また、しょうゆなど味付けによっては、塩分を多く含みます。

**スナック菓子**：濃い味付けが多く、塩分を多く含むものがほとんどです。ノンフライ商品も増えてきていますが、油で揚げたものが一般的でエネルギー過多になりやすいです。また芋を使用したものは、カリウムを多く含みます。

**菓子パン**：1個あたりのボリュームが多く、エネルギーが高いです。またパンの種類によっては、カリウム・リンも多く含まれます。



#### ●栄養価

	食品名	エネルギー (kcal)	カリウム (mg)	リン (mg)
洋菓子	ミルクチョコレート 1枚 50g	275	220	120
	プリン1個 100g	116	130	110
和菓子	カステラ 1切 50g	157	43	43
	蒸しまんじゅう(こしあん)1個 50g	127	24	23
	あられ 小袋 15g	57	15	8
スナック菓子	ポテトチップス 1袋 55g	298	660	55
菓子パン	クリームパン1個 100g	286	120	110
	あんぱん(こしあん)1個 100g	267	64	55



## ●ポイント

- ・1日3食の食事が基本です。食前や就寝前の間食は控えましょう。
- ・1日200kcal（血糖コントロールが必要な場合は80kcal）を目安にしましょう。
- ・栄養成分表示を確認し、摂取量を調整しましょう。



## 透析食レシピ紹介

### ほんのり香るほうじ茶蒸しパン



ホットケーキミックスで簡単手軽に作れて冷めてもおいしいカリウム・リン含有量を抑えながら、エネルギー補給できる間食レシピです

#### 作り方

- ① ボウルにホットケーキミックス、卵、牛乳を入れ、泡立て器などでなめらかになるまで混ぜる。
- ② ①に粉末ほうじ茶を入れ、混ぜる。
- ③ カップの7分目を目安に生地を入れる。
- ④ 直径20cmの鍋に500mlの水を入れて、お湯を沸かす。
- ⑤ 蒸し器に並べて弱火で15分蒸す。
- ⑥ 竹串を刺して生地が付かなければできあがり。



#### 材料（8個分）

ホットケーキミックス ……200g  
卵 ……1個(Mサイズ)  
牛乳 ……200ml  
粉末ほうじ茶 ……5g(大さじ1弱)  
直径6.5cm 深さ3.5cm程度の紙カップ、またはアルミカップ



#### 1個分の栄養素

エネルギー：116kcal  
たんぱく質 3.6g 脂質 2.6g 炭水化物 20.4g カリウム 113mg リン 77mg 食塩相当量 0.3g

コツ・ポイント ダマにならないようによくかき混ぜる

