透析食だより

The HOLONICS
2026年5月号

飲み物について

ホロニクスグループ　栄養管理部

少し汗ばむ日も多くなってきましたね。熱中症や脱水予防が大切になってきますが、飲み物の摂取量・種類選択には注意が必要です。特徴を理解し、上手に飲み物を選びましょう。

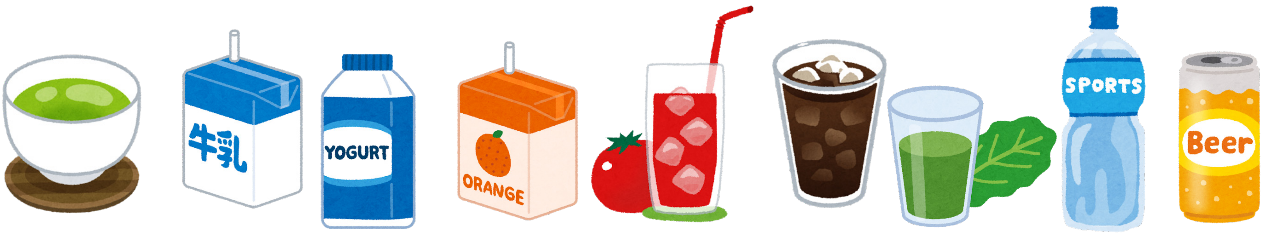
食事だけではない！飲み物に含まれるカリウム・リン

食事に気を付けているのに、カリウムやリン値が高くなったことはありませんか？
もしかすると、飲み物が原因かもしれません。表に記載の飲み物には特にカリウム・リンが多く含まれるので注意しましょう。

●栄養価

種類		分量(g)	カリウム(mg)	リン(mg)
茶類	玉露(浸出液)	100(湯呑み1杯)	340	30
	抹茶(粉2g)	70	54	7
乳類	牛乳	200	300	186
	飲むヨーグルト	200	260	160
ジュース類	トマトジュース(食塩無添加)	200	520	36
	オレンジ果汁100%	200	360	36
その他	コーヒー(浸出液)	150(コーヒーカップ1杯)	98	11
	ミルクココア(粉20g)	150(コーヒーカップ1杯)	146	48
	青汁ケール(粉末3g)	130	69	8
	スポーツ飲料	200	52	0
	経口補水液	200	156	12.4
	ビール(淡色)	350(1缶)	120	53

（日本食品標準成分表（2020年版）八訂より）



透析食だより

水分補給の工夫

- 夏場の水分補給には、他のお茶に比べ カリウムやリンの量が少ない「麦茶」がおすすめです。
- 冷たい飲み物はつい一気に飲んでしまうため、常温に近い温度で少量ずつゆっくり飲むようにしましょう。
- 水筒やペットボトルに１日分の飲み物を入れると水分管理がしやすいです。
  １日の水分摂取量を守り、上手にコントロールしましょう！
  ※1 日の水分摂取量については主治医に確認を

透析食レシピ紹介

チャプチェ

カリウム・リンを抑えながら、エネルギーを確保できるレシピです。ごま油や、ニラ、椎茸の風味を活かすことで、味付けは控えめ・減塩に仕上げました。

材料 （4 人分）

緑豆春雨(乾)	80g
牛ひき肉	120g
ニラ	80g
にんじん	80g
しいたけ	80g(8 枚)
ごま油	12g(大さじ 1)
減塩醤油	18g(大さじ 1)
砂糖	4g(大さじ 1/2 弱)
こしょう	少々

作り方

① ニラは 3cm 幅に切り、水にさらす。にんじん、しいたけは細切りにし下茹でしておく。その後、各々水気をきっておく。
春雨は茹でて、水気をきり 食べやすい長さにカットする。

② 熱したフライパンにごま油をひき、牛ひき肉を炒める。
牛ひき肉の色が変わったら①を加えさらに炒める。

③ ②に春雨を加え混ぜ合わせ、醤油、砂糖を加え味付けをする。
最後にこしょうを加え、味を整える。

1 個分の栄養素

エネルギー：193kcal
たんぱく質 6.6ｇ　脂質 9.6ｇ　リン 37 ㎎
カリウム 310 ㎎　食塩相当量 0.7g

コツ・ポイント

野菜は水さらし、下茹ですることでカリウムを低減することができます。
量を調整することで、主菜にも、ちょっとしたお弁当の１品にも最適です。