

# 栄養だより 8・9月号

## 加工食品

今月のテーマは「加工食品」です。  
今回は加工食品の中でもレトルト食品  
冷凍食品、インスタント食品の  
3種類について紹介したいと思います。

## レトルト食品



1食(120g)当たり  
エネルギー:86kcal  
食塩相当量:2.8g  
カリウム:235mg  
リン:33.6mg



1食(180g)当たり  
エネルギー:154kcal  
食塩相当量:2.3g  
カリウム:205mg  
リン:46mg

塩分が多いため  
ソースは全部  
使わず1/3程度  
残すように  
しましょう

## 冷凍食品



1P(12個入)当たり  
エネルギー:456kcal  
食塩相当量:3.36g  
カリウム:480mg  
リン:180mg



1P(450g)当たり  
エネルギー:958.5kcal  
食塩相当量:4.5g  
カリウム:229.5mg  
リン:279mg



1食(280g)当たり  
エネルギー:344kcal  
食塩相当量:2.8g  
カリウム:375.2mg  
リン:151.2mg



1食(200g)当たり  
エネルギー:196kcal  
食塩相当量:2.0g  
カリウム:66mg  
リン:118mg



1袋(220g)当たり  
エネルギー:127kcal  
食塩相当量:2.8g  
カリウム:105mg  
リン:48mg

1回に全部  
食べるのではなく  
数回に分けて  
食べましょう！  
副菜は手作りのものに  
しましょう

## インスタント食品



1食(18.2g)当たり  
エネルギー:79kcal  
食塩相当量:1.0g  
カリウム:96mg  
リン:42mg



1食(119g)当たり  
エネルギー:470kcal  
食塩相当量:2.7g  
カリウム:824mg  
リン:353mg



1食(40g)当たり  
エネルギー:177kcal  
食塩相当量:0.24g  
カリウム:110mg  
リン:78mg



1食(6.5g)当たり  
エネルギー:27kcal  
食塩相当量:1.2g  
カリウム:41mg  
リン:28mg



1食(90g)当たり  
エネルギー:289kcal  
食塩相当量:5.2g  
カリウム:293mg  
リン:83mg

カップ麺のスープは  
残す、カップ麺に注いだ  
お湯は一度捨て、  
新しいお湯を注ぐなどの  
工夫をしましょう！

透析患者さんの1日の摂取量(目安)  
食塩相当量:6g未満  
リン:850mg未満  
カリウム:2000mg未満



紹介した食品を見て意外にもリンの値が低いと思われた方もいるか  
もしれません。しかし、有機リン(食品中に自然に含まれている  
リン)の吸収率が20~60%に対して無機リン(食品添加物として  
使われているリン)は90%と高い割合で吸収されてしまうので  
**加工食品の摂取をできるだけ減らすことが重要**です。  
また、加工食品にはリンだけではなく塩分も多く含まれています。  
塩分の摂り過ぎは体重増加や高血圧を引き起こす原因にもなります。  
加工食品にかたよらず、1日の食事バランスを見て取り入れるように  
しましょう。