

栄養だより10・11月号

透析食のポイント

透析をしている方のお食事は、制限ばかりに目を向けるのではなく、食品の選び方や食べる量を工夫することが大切です。
今回は、**主食**、**主菜**、**副菜**それぞれのポイントをご紹介します。毎日の食事にぜひお役立てください。

●主食編

ご飯・パン・麺類などの主食は、毎日の食事に欠かせないものです。
だからこそ、主食の選び方も大切にしましょう。

米

※一食150g（茶碗一杯分）当たり

K→カリウム P→リン

おすすめ

白米



K→44mg/ P→51mg

注意したいもの
（カリウム・リンが高いもの）

玄米



K→140mg/ P→200mg

赤飯



K→110mg/ P→51mg

ぬかや小豆を含む分
カリウムやリンが
高くなります。

めん

※一食200g当たり

おすすめ

うどん



K→18mg/ P→36mg

そうめん



K→10mg/ P→48mg

注意したいもの
（カリウム・リンが高いもの）

中華麺



K→160mg/ P→80mg

そば



K→128mg/ P→64mg

塩分注意!!
汁は全部飲まない
ようにしましょう

パン

※一食60g当たり

おすすめ

食パン
（6枚切り1枚）



K→52mg/ P→40mg

ロールパン
（約2個）



K→66mg/ P→58mg

注意したいもの
（カリウム・リンが高いもの）

全粒粉パン



K→84mg/ P→72mg

ライ麦パン
（6枚切り1枚）



K→110mg/ P→78mg

※おおよそのカリウム・リン量です。商品によって異なります。

●主菜編

たんぱく質は「**適量**」を意識しましょう

肉や魚には様々な種類があり、何を選べばよいか迷ってしまうことも。
まずは、適量を摂ることを目標にしましょう。

1食あたりの目安量

肉



90 g

（肩手の平に乗るくらい）

魚



90 g

（肩手の平に乗るくらい）

卵



1個

（50gほど）

豆腐



1/6丁

（50～70g）

たんぱく質は**筋肉や骨の維持・増強**に欠かせない大切な栄養素です。
毎食一品取り入れるようにしましょう。

ただし!これだけは注意!!

しらす、煮干しなどの小魚
いくら、明太子など魚卵系
レバーなど内臓系



これらは特にリンやカリウムが
多い食品になるので注意しましょう

●副菜編

カリウム・リンが多い物は量や調理法に注意し、比較的少ないものを選ぶと安心です。

野菜

おすすめ(比較的少なめ)

キャベツ
もやし
白菜



きゅうり
だいこん

注意したいもの
（カリウム・リンが多め）

かぼちゃ
ほうれんそう
春菊

じゃがいも
小松菜
ブロッコリー



食べ方のポイント

- ・ゆでこぼす、水にさらすなどの方法でカリウムを減らすことができます。
カリウム・リンが多い野菜は特に茹でこぼしてから使いましょう。
- ・1日300gを目安に(芋類は50g程度)



果物

おすすめ(比較的少なめ)

りんご
なし
いちご



ぶどう
もも
みかん

注意したいもの
（カリウム・リンが多め）

バナナ
柿
メロン

キウイ
ドライフルーツ
アボカド



食べ方のポイント

- ・1日1回、50g程度を目安にしましょう。
- ・血清カリウム値が**5.0mg**を超えている人は、果物を食べるのは控えましょう。