

4月 透析食だより

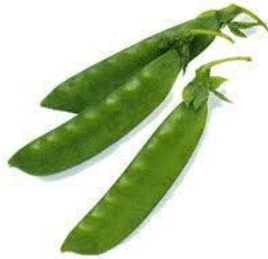
2019年4月

桜の花も美しいグリーンに変わり、色とりどりの花が咲いて本格的な春の訪れを感じます。日中は気温も上がり汗ばむ程になりました。食べ物ではまだまだ春の味覚が残っています。カリウムが豊富な食材が多いですので工夫して少しずつでも、季節を感じてください。

春の食材



わらび 生 カリウム370mg
茹で カリウム10mg



さやえんどう 生 カリウム200mg
茹で カリウム 160mg



うど
生 カリウム
220mg
水さらしでカリウム
200mg



ふき 生 カリウム 330mg
茹で カリウム 230mg



たけのこ
生 カリウム
520mg
茹で カリウム
470mg
水煮 カリウム
77mg

たけのこは生より
水煮たけのこの方
がカリウムがぐんと
少なくなります。



アスパラガス
生 カリウム
270mg
茹で カリウム
260mg



タラの芽 生 カリウム460mg
茹で カリウム260mg



新玉ねぎ 生 カリウム150mg
茹で カリウム110mg
水さらしで カリウム88mg



春キャベツ
生 カリウム200mg
茹で カリウム92mg

カリウムの値は可食部100gあたりの数値です。

透析食の1日の塩分量をご存じですか？

当院で提供させていただいているお食事の塩分量は1食平均2g～2.5gです。1日6g未満が望ましいので朝・夕の塩分量が多くならないようにしたいものです。今一度塩分量について考えてみましょう。



御飯
塩分量 0g



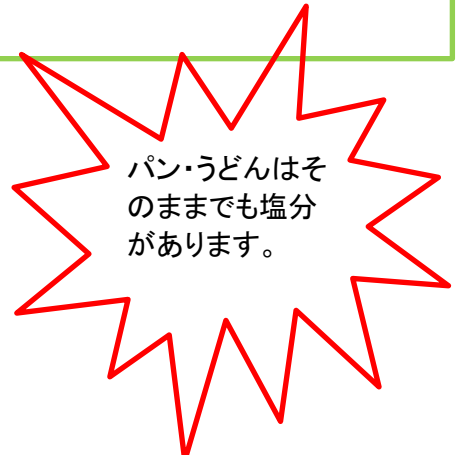
食パン(6枚切り)
塩分量約0.8g



茹でそば
塩分量 0g



茹でうどん
塩分量約0.7g



ラーメン
塩分量約7.1g



カップ麺
塩分量約5.1g



牛丼
塩分量約5.3g



そば
塩分量約5.0g

スープや汁、紅ショウガは残しましょう。



カレーライス
塩分量約4.4g



助六寿司
塩分量約3.8g



ミートスパゲティー
塩分量約3.4g



幕の内弁当
塩分量約4.0g



チャーハン
塩分量約3.8g



唐揚げ
塩分量約2.9g



魚の煮付け
塩分量約2.5g



味噌汁
塩分量約2.1g



生姜焼き
塩分量約1.6g



浅漬け
塩分量約0.6g



冷奴
塩分量約0.9g



塩えだまめ
塩分量約1.0g



ごま和え
塩分量約0.3g



フライドポテト
塩分量約1.1g



ちくわ約90g
塩分量約1.9g



かまぼこ2切れ30g
塩分量約0.6g



ロースハム 2枚40g
塩分量約1g



塩漬梅干し(10g)
塩分量約2.2g



のり佃煮10g当たり
塩分量約0.6g

参考資料 カタログ にこにこ

食品中の塩分は食品の重さにより変わりますが上の絵に含まれる塩分量をおおよその量で示しています。意外と少しの量でも塩分が多い事に気が付くのではないのでしょうか。練り製品や加工食品を控えることで減塩しやすくなります。量に注意しながら食生活を楽しみましょう。

帰巖会みえ病院 栄養科