



2月 透析食だより

2021年2月

暦の上では立春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続いています。引き続き外出後は手洗いやうがい、またバランスのよい食事と十分な睡眠を心掛けて体調を崩さないようにしましょう。

今回のテーマは家で過ごす時間が多くなっていると、つい手を伸ばしたくなる「間食について」です。

おやつと上手に付き合う

透析患者さんはおやつを食べても良い？

日々の生活でふとおやつを食べたくなる時がありませんか？食事制限が必要な方でも、おやつを食べたくなる時はあると思います。おやつは上手に活用することで、不足しがちなエネルギーを補うことができるため、補食として有効です。食欲が無いときは、3食でのエネルギー摂取が十分ではないので、おやつを複数回利用することで、エネルギーを補うことができます。おやつの食べ過ぎで食事が摂れなくなったり、リンやカリウムの摂り過ぎになったりしてはいけませんが、必要に応じておやつを利用していきましょう。



おやつの種類と栄養成分の特徴

●洋菓子

洋菓子は、卵や乳製品を多く使用しているため、リンやカリウムが多い傾向にあります。手軽に作れるホットケーキは、ベーキングパウダーを使用しますがリン酸塩(無機リン)を含んでいるので、注意が必要です。



●和菓子

芋や豆、栗などが使用されているため、カリウムが多い傾向にあります。あんこは粒あんよりこしあんの方がカリウムが少ないため、こしあんを選ぶようにしましょう。



●チョコレート

チョコレートはカリウムもリンも多く含まれています。様々なチョコレートが売られていますが、ナッツが入っているものは更に多くなるので、食べ過ぎないように注意が必要です。



●菓子パン

菓子パンは無機リンを含んでいるので、リンに注意が必要です。また、クリームや乳製品を使用しているものは、さらにリンが多くなります。チョコレートを使用しているパンは、カリウムもリンも多くなるので、食べるときには注意が必要です。

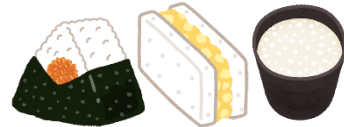


●スナック菓子

ポテトチップスなどの芋を使用しているスナック菓子は、カリウムが多く含まれています。また、塩分が多い(100g当たり塩分 1g 程度)傾向にあります。袋を開けるとつい食べ過ぎてしまいがちですので、小袋にするなど少量ずつ食べるような工夫が必要です。



透析患者さんにおすすめのおやつ



●食欲がなく、食事量が減った方や運動量が増えた方

エネルギーとたんぱく質が両方補える間食を選びましょう。おにぎりやサンドイッチなどがおすすめですが、塩分も多いので注意が必要です。利用する際は、卵や鮭などのたんぱく質が多いものを選ぶと良いです。甘酒はエネルギーとたんぱく質が多く、カリウム・リンともに少ないのでおすすめです、水分量に注意が必要です。

●主食はあまり食べられないが、肉や魚などのおかずは食べられる方



主にエネルギーを補える間食を選びましょう。おこしやまんじゅうは、カリウム・リンともに少ないのでおすすめです。ゼリーもエネルギーを補えますが、水分が多めなので食べ過ぎには注意が必要です。

●主食は食べられるが、肉や魚などのおかずは食べられない方



主にたんぱく質を補える間食を選びましょう。プリンやヨーグルトなどは、たんぱく質が多く含まれていますが、カリウム・リンも多くなるので注意が必要です。カステラは比較的カリウム・リンが少なくたんぱく質は多めです。

品名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン(mg)	食塩相当量 (g)
甘酒(1杯 150mL)	122	2.6	21	32	0.3
カステラ(1切 50g)	160	3.1	40	48	0.05
くず饅頭(1個 40g)	88	1.2	9	12	0.04
おこし(4個 30g)	115	1.1	8	7	0.06
ういろ(1個 50g)	92	0.6	9	9	0
プリン(1個 100g)	126	5.5	140	110	0.2

日本食品標準成分表 2015年版(7訂)より

簡単おやつメニュー

●あんこパイ(1個)

- ・冷凍パイシート(100g) 1/8枚
- ・こしあん 10g

●栄養価

- ・エネルギー 72kcal
- ・たんぱく質 2.0g
- ・脂質 4.4g
- ・炭水化物 6.0g
- ・リン 16mg
- ・カリウム 16mg
- ・食塩相当量 0.17g

①冷凍パイシートを解凍し、軽く伸ばしておく。オーブンを200℃で予熱しておく。

②生地の上に薄く水をぬり、パイシートにあんこを乗せて包み、フォークで端を押さえておく。

③200℃に予熱したオーブンで15～20分焼く。

※焼き時間はパイシートやオーブンの種類で変わります。様子を見ながら微調整をお願いします。



冷凍パイシートを使った簡単におやつです。パイ生地はカリウム・リンともに低めです。脂質が多く気になる方は、春巻きの皮や餃子の皮で代用してみてください。