



12月

きらり 透析生活

栄養通信 vol. 37 2024/12

年末年始の食事の注意点



CRYSTAL MILY CLINIC

年末年始はクリスマス、忘年会、大晦日、お正月、新年会などイベントがたくさんありますね。基本的に「食べてはいけないもの」はありませんが、偏った食べ方をすると塩分やカリウムなどの摂りすぎにつながり、体調不良を招く恐れがあります。特に年末年始はイベントが立て続けにあり、つい食べすぎてしまうケースもあるので、ポイントを抑えて楽しみましょう♡

お肉

クリスマスでは定番のチキン♡

お肉は、皮なしよりも皮ありのほうがカリウム、リンが少ないです。

鶏むね肉より鶏もも肉のほうがカリウム、リンが少ないです。

K&Pi

皮なし肉 > 皮あり肉

鶏むね肉 > 鶏もも肉

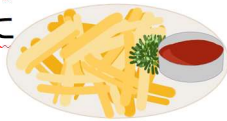
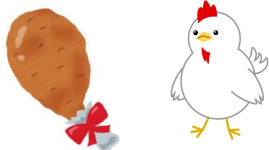
フライドポテト

フライドポテトは驚くほどK

が多いです。年末年始は特に

避けてください。

135g (Mサイズ) K : 891mg ! ! ! !



大晦日・・・年越しそばはうどんに♡

そばはリン↑カリウム↑です。さらに海老天や、かまぼこも食べたいとなるともっと上がります。採血結果で高めな方はうどんに変えるだけでカリウム、リンは少なくできます。

汁を飲まずに塩分を半減させましょう！

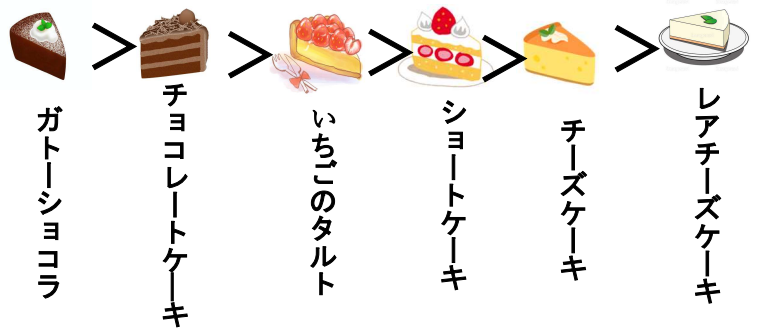
	かけそば 茹で 200g	かけうどん 茹で 200g
カロリー(kcal)	340	286
タンパク質(g)	11.9	7.5
リン(mg)	219	95
カリウム(mg)	186	136
食塩(g)	4.0	4.6

ケーキ

ケーキは種類によってカリウム、リンの含有量が異なります。チョコレートを使ったケーキはカリウム、リンが多いです。チーズケーキがおすすめ！チーズはリンが多いのでは？と思いがちですがケーキに使うクリームチーズはリンが少なめなのです♡見事にKもPiも下記の順に多くなっています。

K&Pi

※15cm ホールケーキ 1/8 辺り



お正月…お節料理の注意点♡

おせち料理には加工品が多く、日持ちを考えて塩分・糖分が多く使われています。

リンやカリウムが多い「昆布巻」「栗きんとん」「田作り」は特に注意して控えめにしてください。

料理名(1回量)	Kcal	蛋白質	K	Pi	塩分
田作り(10尾 5g)	17	3.3	80	115	0.1
昆布巻き(1個 30g)	29	1.7	348	32	1.0
栗きんとん(栗一つ入り 50g)	93	0.6	145	17	微量



みか先生
から
ひと言

年末年始は何かと人が集まり食事が変わります。久しぶりに会う人やお店にも変わった食べ物もみられる時期です。季節を感じてほしいのでこの時期によく合うメニューについて特集しました。選んで楽しんでください♡来年も楽しく頑張りましょう。