

透析食だより

2025年
10月号

安心おやつと要注意おやつ

カリウム・リン少なめ！安心おやつ

リーフパイ



1枚あたり
リン：11mg
カリウム：19mg

コーヒーゼリー



1個あたり
リン：5mg
カリウム：47mg

マシュマロ



5個あたり
リン：0mg
カリウム：0mg

せんべい



1枚あたり
リン：12mg
カリウム：13mg

ゼリーキャンディー



5個あたり
リン：0mg
カリウム：0mg

ういろう



1切あたり
リン：9mg
カリウム：9mg

ぎゅうひ



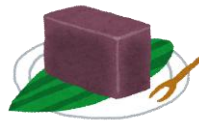
1個あたり
リン：1mg
カリウム：0mg

くずもち



1個あたり
リン：1mg
カリウム：0mg

水ようかん



1切あたり
リン：14mg
カリウム：34mg

透析患者さんの要注意おやつ

ポテトチップス（1袋60g）

リン：60mg カリウム：720mg



芋けんぴ（1袋100g）

リン：54mg カリウム：550mg



チョコレート（1枚50g）

リン：120mg カリウム：220mg



黒かりんとう（1袋100g）

リン：57mg カリウム：300mg



バターピーナッツ（20粒20g）

リン：76mg カリウム：140mg



アイスクリーム（中1カップ80g）

リン：96mg カリウム：150mg



シュークリーム（1個80g）

リン：90mg カリウム：72mg



プリン（1個100g）

リン：110mg カリウム：130mg



ホットケーキ（2枚100g）

リン：160mg カリウム：210mg



ショートケーキ（小1個100g）

リン：100mg カリウム：120mg





●材料（2人分）

・ 鮭	2切
・ ごま油	小さじ1/2
★ねぎ	6cm
★みそ	小さじ2
★酒	小さじ2/3
★砂糖	小さじ2強
★豆板醤	小さじ1/4
★ごま油	小さじ2

●作り方

- 1、鮭は、キッチンペーパー等で水気を拭き、両面にごま油を塗る。
ねぎはみじん切りにする。
★の材料を混ぜ合わせる。
- 2、オーブントースターにアルミホイルを敷き、鮭を並べて10～15分加熱する。
- 3、★の調味料を3にかけ、さらに加熱する。
- 4、皿に盛り付ける。

栄養MEMO

鮭の赤色の素となるアスタキサンチンという成分は、非常に強い抗酸化作用があり、シミやシワの予防に役立つと言われています。



栄養価（1人分）：エネルギー211kcal たんぱく質16.0g リン189mg カリウム328mg 塩分0.9g

栄養
コラム

一周回って知らない栄養素の話～ビオチン～

季節の変わり目は、肌や髪の様子が気になることも増えてきますね。今回は、そんな時に大切なビオチンについてお話したいと思います。

ビオチンはビタミンB群の一種で、ビタミンB7やビタミンHと呼ばれることもあります。体内では皮膚や髪、爪の健康を保つほか、糖質や脂質、たんぱく質の代謝に必要な補酵素として働きます。

ビオチンは肉類、卵、大豆製品、きのこ類などに多く含まれているほか、腸内細菌によっても体内で合成されます。そのため、通常の食生活では不足しにくいとされていますが、極端な偏食や長期間の抗生物質の使用などが続くと、不足する可能性があります。ビオチンが不足すると、皮膚炎や脱毛、食欲不振などの症状がみられます。一方で、摂りすぎても不要分は尿中に排出されるため、過剰摂取による影響はないと言われていますが、尿量が減っている透析患者さんでは、大量のサプリメント摂取などによる摂りすぎに注意しましょう。

ビオチンは熱や光、酸に安定しているため保存方法や調理法による損失は比較的少ないですが、水に溶ける性質があるため、煮物より焼き物、炒め物などにすると効率よく摂取することができます。