

透析だより 3月



寒さもやわらいで、長かった冬ももうすぐ終わりを迎えますね。

今回は間食についてのお話です。間食には、空腹を軽減させたり疲れを癒し気分をリフレッシュさせるなどの効果もあると言われています。間食の特徴を知り、上手に活用しましょう。

★主な間食の特徴

《洋菓子》

卵・牛乳・生クリーム・バターを材料としており、リンを多く含むものが多いです。食べる量と頻度に気を付けましょう。

《和菓子》

比較的カリウム・リンが少ないものも多く透析患者さんにおすすめです。栗・芋・小豆を使用したものはカリウムを多く含むので食べる量と頻度に気を付けましょう。

《スナック菓子》

たくさんの種類があり手軽に食べることができますが塩分を多く含むものが多いです。小袋に入っているものや、あらかじめ食べる量を小皿に取り分けておくなど工夫すると良いでしょう。

おすすめ

カリウムが高い方は・・・

- ・ビスケット
- ・くずまんじゅう
- ・ようかん
- ・桜餅



おすすめ

リンが高い方は・・・

- ・ビスケット
- ・ゼリー
- ・シャーベット
- ・カステラ



★ポイント

- ・食事療法の基本は**1日3食の食事**です。間食は**1日100~200kcal**が目安です。
- ・血糖コントロールが必要な方は、**1日80kcal**を目安に間食を楽しみましょう。
- ・食欲がなくて食事量が少ない時はアイスクリーム・ヨーグルト・プリンなどが食べやすくおすすめです。

様