

透析だより

12月

12月となり、2019年も残りわずかとなりました。
年末は忘年会やクリスマス、大みそかなどのイベントが多くなり忙しくなる時期ですね。
風邪などに注意して残りの2019年を元気に締めくくりましょう!!!

クリスマスの食事について

クリスマスはケーキやチキンを食べる方も多いのではないのでしょうか。
せっかくのクリスマスなので美味しく楽しく食べたいですね。
今回はケーキやチキンの種類別の栄養価を紹介します。
選ぶときの参考にしてみてください。



◎ケーキ編 ※チョコレートケーキはカリウム・リンともに高めなので注意しましょう!

イチゴのショートケーキ

【18cm型 1/8カット】

熱量 : 366 kcal
たんぱく質 : 4.6 g
脂肪 : 25.3 g
カリウム : 102 mg
リン : 74 mg

チョコレートケーキ

【18cm型 1/8カット】

熱量 : 438 kcal
たんぱく質 : 5.8 g
脂肪 : 30.1 g
カリウム : 201 mg
リン : 116 mg

ロールケーキ

【1つ】

熱量 : 251 kcal
たんぱく質 : 5.0 g
脂肪 : 17.1 g
カリウム : 100 mg
リン : 81 mg

◎チキン編



唐揚げ

【中3個(100g)】

熱量 : 300kcal
たんぱく質 : 13.6g
脂肪 : 24.5g
カリウム : 239mg
リン : 139mg

ローストチキン

【可食部 120g(1本)】

熱量 : 221kcal
たんぱく質 : 13.3g
脂肪 : 15.6g
カリウム : 313mg
リン : 140mg

骨つきフライドチキン

【可食部 87g(1本)】

熱量 : 237kcal
たんぱく質 : 18.3g
脂肪 : 14.7g
カリウム : 234mg
リン : 200mg

★ワンポイントアドバイス★

ケーキは生クリーム・卵・果物を含むため、カリウム・リンが高めです。チキンもリンの量が多いため、クリスマスディナーの付け合わせのサラダや小鉢、スープなどの野菜はしっかり水にさらしたり、茹でこぼしたりしておくとい良いでしょう♪



様