



# 透析だより 6月



紫陽花の花が鮮やかな色を見せる季節となりました。雨が長く続くこの時期は自宅にいる時間も多く、ついつい飲水量も多くなってしまいがちです。

飲み物の種類によってはカリウム・リンを多く含むものもあるので、量・頻度・種類の選択などの工夫が必要です。それぞれに含まれる栄養成分を知り、上手に選びましょう。

	種類	分量 (ml)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	リン (mg)	カリウム (mg)
乳類	牛乳	200	134	6.6	186	300
	飲むヨーグルト	200	130	5.8	160	260
	ヤクルト	65(1本)	50	0.8	23	39



乳製品はリンだけでなくカリウムも多いのであらかじめコップ半分(100ml)に量を調整すると飲みすぎを防ぐことができます。

	種類	分量 (ml)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	リン (mg)	カリウム (mg)
その他	野菜ジュース	200	71	2.1	57	830
	コーヒー(無糖)	150	6	0.3	7	72
	缶コーヒー (加糖・ミルク入り)	185(1本)	81	2.7	37	148
	紅茶(無糖)	200	2	0.2	4	16
	ミルクココア	150	82	1.5	48	146



コーヒーより紅茶の方がカリウムが少ないため毎日コーヒーを飲む習慣がある方は2日に1回は紅茶にするなど頻度を調整しましょう。

また、コーヒーは加糖・ミルク入りにするとリン・カリウム共に多く含まれるためブラックを選択すると良いでしょう。

## ◎水分コントロールのポイントについて

- ①水分を摂るときは水筒やペットボトル、コップで量って飲むようにする
- ②水分量の多い料理(カレー、シチュー、麺類など)は透析1日空きの平日に食べる
- ③喉が渴いた時はガムを噛んだりうがいや歯磨きをして気分転換をする

様

