

透析だより



年末年始号

今年もいよいよ残りわずかとなりました。
年末年始の食事について食べ方のポイントなどをご紹介します。

年越しそば



天ぷらは
別皿に！



- 天ぷらは別皿に！
- そばはリンが高いのでリン吸着薬を飲みましょう
(なるべく夕食後に)
- リンが気になる人は『年越しうどん』がおすすめ！

そば



エネルギー	304kcal
リン	184mg
カリウム	78mg

うどん



エネルギー	242kcal
リン	41mg
カリウム	21mg

おすすめ！

そばからうどんにするだけで、

要点



リン・カリウムが4分の1程度に減らせます



豆知識

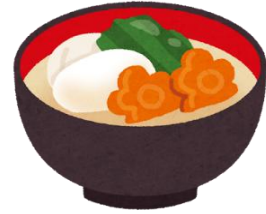
香川県や群馬県、秋田県では年越しうどんが食べられています。

うどんは太くて長いことから、長寿を願う縁起物とされています。また、
うどんの切れにくいという特徴から、いつまでも幸福が続くようにと願
いながら食べられています。



豆知識

雑煮



- 干し椎茸・里芋はカリウムが高いので
食べる量に注意

- 餅は煮込むより、
焼いて少なめの汁をかけるのが

おすすめ

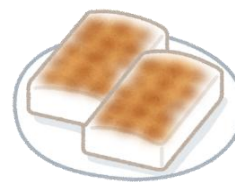


カリウム 197mg
リン 83mg
塩分 1.0g

おもち

- 角もち2個とご飯は同じカロリー

どの食べ方が好き
ですか？



50g×2個



140g



	角もち	いそべもち	きなこもち	ぜんざい
カロリー (kcal)	235	253	316	336
カリウム(mg)	78	117	<u>298</u>	<u>193</u>
リン (mg)	66	99	<u>144</u>	<u>119</u>
塩分 (g)	0	0.9	0.3	0.3

きなこ・あずきにはカリウムやリンが多く
含まれています



刺身



1.どのくらい食べてもいいの？

1食の魚の目安量 ▶ 60g程度

刺身一切れの重さ ▶ 約15g

(薄い刺身10g、厚い刺身20g程度)

刺身は何切れが目安？ ▶ **1回に3～4切れ程度** (薄いものは5～6切れ程度)

2.魚の脂は良いの？

脂がのっている魚のほうが**リン**や**カリウム**が少ないです
マグロ(赤身)かトロなら・・・**トロ**がおすすめ



3.リンやカリウムは？

トロ

甘エビ

タコ



カツオ

マグロ(赤身)

タイ



少な目

多め

	リン (mg)	カリウム (mg)		リン (mg)	カリウム (mg)
タコ	96	174	ホタテ	138	227
トロ	108	138	サーモン	138	222
甘エビ	143	184	カツオ	150	228
ハマチ	126	204	マグロ	162	228
アジ	138	216	タイ	156	294

おせち料理

保存をきかせるために、
塩分・砂糖が多く、のどが渇く味付けになっています。
また、**カリウムを多く含む食品が多い**です。
あらかじめ食べる量を取り分けて
食べ過ぎに注意しましょう！



※()内は目安量です



2025年も
よろしくお願い致します

