

間食について

食事制限が必要な透析患者さんも間食したくなることや、食事を一度に多く食べられず、間食を利用している方もいるのではないのでしょうか？この機会に間食について考えましょう。

透析患者さんはエネルギー不足になりやすい？

◎透析患者さんのエネルギー不足にはこんな理由があります

- ・透析により失われる栄養素があること
- ・慢性的な炎症状態の影響
- ・カリウムやリン、塩分などの制限による、食事内容の偏りや食事量の減少
- ・体調不良などにより一度に量を食えることが出来ない



そこで

1日3回の食事で十分なエネルギーを摂ることが望ましいですが、上記のような理由により体重減少などで悩みがある患者さんは、間食を上手に活用し、エネルギー不足を補いましょう！

★食事量が少ない方は、補食としておにぎりやパンなどを選ぶとエネルギーが摂れるためおすすめです。

おにぎり(鮭)
(1個110gあたり)



エネルギー 187kcal
カリウム 70mg
リン 83mg

ロールパン
(1個30gあたり)



エネルギー 93kcal
カリウム 33mg
リン 29mg

Point

- ◎肉や魚が入っているものを選ぶとたんぱく質も摂ることができます。
- ◎手作りであれば塩分の調整がしやすいです。

具によっては塩分が高いため
栄養成分表示を確認しましょう

ツナや卵を
はさんでもOK



栄養補助食品の利用もおすすめです。
食品の選び方に迷ったときは、医師や栄養士に相談しましょう。

間食する際のポイント

食事はしっかり食べているが、間食が食べたい！
そんな方は以下の点に注意し、お楽しみ程度としましょう。



◎間食は1日100～200kcalを目安としましょう。

◎「1日3食」が基本です。間食の食べ過ぎで食事量に影響が出ることはないように注意しましょう。

重要!

糖尿病があり血糖コントロールが必要な方や
体重管理不良を指摘されている方は主治医と相談しましょう。

間食をするときの工夫

★リンやカリウムが少ない食品を選びましょう。



芋けんぴ

ういろう
(1切れ50gあたり)



エネルギー 91kcal
カリウム 9mg
リン 9mg

でんぷんで出来ている食品でも、芋類を使用していないものを選ぶことでカリウムが抑えられます。



きんつば

水ようかん
(1切れ60gあたり)



エネルギー 101kcal
カリウム 10mg
リン 10mg

和菓子ではつぶあんよりこしあんを選ぶことでカリウムが抑えられます。



バニラアイス

シャーベット
(中カップ1個80gあたり)



エネルギー 102kcal
カリウム 76mg
リン 18mg

乳製品を使用していないアイスを選ぶことでリンが抑えられます。

※水分が多く含まれているため注意が必要です。また、果汁が多く含まれているものはカリウムにも注意しましょう！

注意

糖尿病の方は特に糖質の多いお菓子類に注意しましょう。

気をつけた方が良い間食

ポテトチップス

(1袋60gあたり)

エネルギー 325kcal
カリウム 720mg
リン 60mg



芋けんぴ

(1食50gあたり)

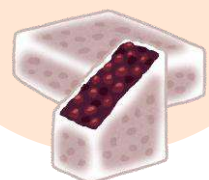
エネルギー 233kcal
カリウム 275mg
リン 27mg



きんつば

(1切れ50gあたり)

エネルギー 130kcal
カリウム 80mg
リン 37mg



※じゃがいも、さつまいもなど芋類や、豆、栗を使ったお菓子はカリウムが多く含まれています。また、ポテトチップスのようなスナック菓子は塩分も高めです。

チョコレート

(1枚70gあたり)

エネルギー 385kcal
カリウム 308mg
リン 168mg



バニラアイス

(中カップ1個80gあたり)

エネルギー 174kcal
カリウム 120mg
リン 74mg



プリン

(1個100gあたり)

エネルギー 116kcal
カリウム 130mg
リン 110mg



※アイスやプリンなどの洋菓子は卵、牛乳を多く使用しているためリンやカリウムが多く含まれている傾向にあります。

アーモンド

(10粒10gあたり)

エネルギー 61kcal
カリウム 74mg
リン 48mg



ピーナッツ

(10粒10gあたり)

エネルギー 61kcal
カリウム 70mg
リン 38mg



カシューナッツ

(10粒10gあたり)

エネルギー 59kcal
カリウム 59mg
リン 49mg



※ナッツ類は食べすぎないように注意が必要です。

おすすめおやつレシピ

【白玉だんご】



材料（1人分）

白玉粉	30g
水	30ml
こしあん	20g
きな粉	少量(写真は1g)

きな粉はカリウムを多く含むためかけすぎに注意です！

◎こしあんを使用することでつぶあんに比べてカリウムを抑えることができます。
ただし、分量以上は食べすぎになるため控えましょう。



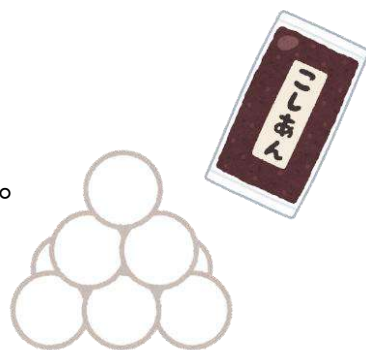
あんを包まずに上に乗せても作りやすく食べやすいです◎

栄養量（1人分あたり）

エネルギー	160kcal
たんぱく質	3.4g
カリウム	28mg
リン	30mg
食塩相当量	0g

作り方

- ①白玉粉に水を加え、よくこねる。
- ②こしあんは2等分にして一口大に丸めておく。
- ③②を①で包み、沸騰したお湯で茹でる。
- ④茹で上がったたら冷水にとり、水気を切る。
- ⑤お皿に盛り付け、きな粉をかけたら完成。



ポイント



- ★白玉粉がまとまりにくい場合は水を少量加えることで、こしあんが包みやすくなります。
- ★茹で上がりのタイミングは、浮かび上がってきてから1分程度です。

注意

食べるときはのどに詰まらせないようにゆっくりよく噛んで食べましょう。