



日に日に暖かさが増し、初夏のような暑さを感じる季節となりました♪花が次々に咲き、心まで明るく前向きな気持ちになれる気がしますね。とはいえ、世間ではまだまだコロナウイルスが蔓延しています。心を緩めつつも感染対策はきっちりと続けていきましょう！

さて今回のテーマです♪

## 「透析患者さんも おやつ🍪 が食べたい！」

食事制限が必要な患者さんもおやつが食べたくなる時があると思います。おやつは、透析患者さんにとって不足するエネルギーを摂取するために役立ちます。ただ内容や量によってはカリウムやリンの値が上昇してしまったり、糖尿病の方は高血糖となったりすることもあります。今回はおやつを食べるタイミングや内容、量についてお話します。

### Q1. おやつを食べるタイミングは？

活動量の多くなる前や運動前に食べるのが最適とされています。これは急激な血糖の上昇を防ぐためです。空腹で食べると糖分だけでなく、カリウムやリンが吸収しやすくなります。ちょっと小腹が空いた時、1日1回だけ食べましょう。



### Q2. おやつに適している食べ物って？

洋菓子よりもリンの含有量が少ない**和菓子**の方を選びましょう。あんこは**こし餡**がおすすめ♪ つぶ餡よりカリウムが少ないです。おやつは**1日100~200kcal**までにしましょう。  
※糖尿病がある方は1日100kcalまでにしましょう。  
最近では食品やお菓子里に栄養表示がされています。成分表などを見る癖をつけるといいですね♪



### おすすめおやつ

ポイント★エネルギーが摂れてリン・カリウム・塩分が少なめのもの

ういろう、すあま(ぎゅうひ)、水ようかん、わらび餅、串だんご、ゼリー、卵ボーロ、パイ菓子、クッキーがおすすめです。市販のパイ菓子は、リン、カリウムが少なくカロリーは高めです。どら焼きやきんつばは、カリウムの多いあんこが多く入っているため1回量は半分にしましょう。黒かりんとうは黒糖にカリウムが多く含まれています。選ぶときは、白かりんとうにしましょう。チョコレートが好きな人は、チョコ入りマシュマロもおすすめです。



食事、間食含めリンは1日700~800 mg、カリウムは2000 mg以下を目安とします。間食の際、リンやカリウムが高い人は下の表内の1回量の目安よりすこ~しだけ減らしましょう♪

100g あたり	エネルギー (kcal)	リン (mg)	カリウム (mg)	たんぱく質 (g)	1 回量の目安
ういろろ	183	18	17	1.1	1 切れ (40g)
すあま	257	10	1	1.3	4 cm大 1 個
水ようかん	171	23	17	1.4	1 缶中 2 口分残す
ホームパイ	566	42	77	5.8	2 袋 4 枚
卵ボーロ	391	56	43	2.5	10 粒
シュークリーム	228	150	120	6.0	3 cm大の小さいもの 2 個
甘納豆 (小豆)	296	79	100	5.6	でん六の小袋 2 個
白かりんとう	423	68	71	9.7	細いもの 10 個
串だんご(みたらし)	197	52	59	3.1	1 串
クッキー	501	66	110	5.7	2~3 枚
ミルクチョコレート	558	240	440	6.9	5 片
アーモンドチョコレート	583	320	550	11.4	3 粒
アイスクリーム	180	120	190	3.9	カップアイス 1/3

### ちなみに・・・

甘いものと一緒にコーヒーも飲みたくなりますよね。インスタントコーヒーもドリップコーヒーも缶コーヒーもカフェイン量には大きな違いはありません。コーヒーにカリウムも含まれていることはご存じだと思いますが、①缶コーヒー②ドリップコーヒー③インスタントコーヒーの順にカリウムが多く含まれています。1日に3杯以上、また缶コーヒーを1日2缶以上飲んでいる人はカリウムの上昇に注意が必要です。

おやつは低栄養状態に陥りやすい透析患者さんには重要なものです。  
我慢せず食べ過ぎにも注意して上手に活用しましょう。



### お知らせ



4月より信州大学付属病院より 山家 公輔先生(ヤマカコウスケ先生)が火曜日の担当となりました。背が高く爽やかでフレッシュな先生です！  
皆さん、よろしくお願いします♪

