



今月はチキン専門店とハンバーガー専門店公式サイトより
リン・カリウム・塩分の値を調べてみました！
エネルギー・たんぱく質はしっかり摂ることができるようです
気になるのは、カリウム！「このようなものは食べないわ！」と
思う方も…『肉・魚にもカリウムは含まれている』とみてください
塩分は…『既製品同士を合わせるとかなり多いな～』とみてください
おせちではありませんが、年末年始の目安にしてみてください



1日のカリウム目安量=2000mg／塩分=6g(8g摂取すると1Lの水を欲する)



チキン専門店	リン	カリウム	塩分
チキン	193	318	1.5
ポテト(S)	90	340	1.2
コールスロー(M)	34	206	0.9
ビスケット	50	60	0.9
チキホットパイ	78	204	1.4
チョコパイ	13	31	0.3

*チキン類は、2個食べるとリン・カリウム・塩分とも適量超えます

*ポテトは塩分↑

*チョコパイはハンバーガー専門店のものよりリン・カリウムが少ない



ハンバーガー専門店	リン	カリウム	塩分
チーズバーガー	182	210	1.8
ダブルチーズバーガー	314	335	2.8
ポテト(S)	98	495	0.4
ナゲット5個入り	212	257	1.2
チョコフラペチーノ	227	549	0.6



*チーズやパテが倍になると、すべてがアップします

*ポテトの塩分はチキン専門店のものより低いですがカリウム↑

Lサイズのカリウム量=1138mgとかなり多いです

*チョコフラペチーノ…飲み物・おやつで摂るにはかなり危険⚠



ピザ1枚
リン 159
カリウム 113
塩分 1.2

寿司
リン 489
カリウム 706
塩分 1.2

カニ1本
リン 68
カリウム 83
塩分 0.3

～会食や外食・中食が増える季節だと思えます。とくに透析間が中2日お休みとなる時こそ、高カリウム血症・透析間体重の増加量が多くならないように…

食事から入ってくるカリウム・塩分と水分を上手に調整してお過ごしください～
おせちで食べていけないものはありません。色々食べる時、カリウムを上乘せしてしまう生くだものはフルーツ缶にしておきましょう。

なますや酢の物、サラダやお浸しなどの副菜はなるべく！塩味を使わないようにしてみてください。(塩分の引き算を！)

管理栄養士 矢島