

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、カリウムを上乗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