# ～お菓子について～

H26.6　発行

暑さが日ごとに増してきましたが、みなさん体調は崩されていませんか？暑くなってくると食欲が落ちてきがちです。エネルギーの不足は体重減少や体力の低下、栄養不足の原因になります。食欲がなく３度の食事が出来なかった…栄養不足と言われたが１度にたくさんの量を食べることができない…そんな時には、おやつを上手に活用しましょう。

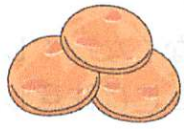
今回は、市販で売られているお菓子の栄養成分をご紹介いたします。市販しているお菓子はカリウム、リン、塩分の多いものもたくさんありますので注意して選びましょう。

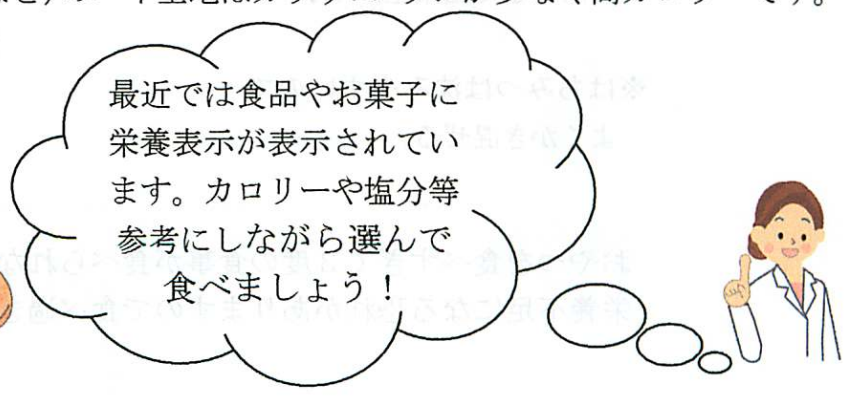
| 商品名 | | エネルギー (kcal) | カリウム (mg) | リン (mg) | 塩分 (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| チョコレート | 板チョコ１枚 60g | 334 | 264 | 144 | 0.1 |
| 芋かりんとう | 10 本 25g | 119 | 138 | 13 | 0 |
| 黒糖かりんとう※1 | 小 10 本 30g | 132 | 93 | 20 | 0 |
| 白かりんとう | 小 10 本 30g | 134 | 25 | 24 | 0 |
| プリン | １個 120g | 151 | 168 | 132 | 0.2 |
| ホットケーキ | １枚 100g | 261 | 220 | 170 | 0.7 |
| アイスクリーム | １個 200g | 360 | 380 | 240 | 0.6 |
| ポテトチップス※2 | １袋 85g | 471 | 1020 | 85 | 0.9 |
| わらびもち(きな粉) | ３個 48g | 81 | 117 | 35 | 0 |
| せんべい(塩) | １枚 15g | 56 | 20 | 15 | 0.3 |
| 串団子(あん) | １本 70g | 161 | 35 | 40 | 0.1 |
| クッキー | １枚 12g | 48 | 8 | 7 | 0.1 |
| パイ菓子※3 | １枚 8g | 45 | 7 | 4 | 0 |

※1 黒かりんとうは黒砂糖を使用しています。黒砂糖はカリウムが多いため、黒飴や黒糖蒸しパンなど黒砂糖を使用しているお菓子は注意が必要です。

※2 ポテトチップスはカリウム、塩分がとても多く食べ始めるとついつい食べ過ぎてしまうことがありますので、食べる前に、あらかじめ食べる量を取り分けておきましょう。

※3 パイ菓子(ホームパイや源氏パイなど)のパイ生地はカリウム・リンが少なく高カロリーです。





# ～冷たいお菓子編～

注意！！
リン多め

バニラ系アイス
ナッツ系アイス
プリン、生クリーム系のババロア等

変更

シャーベットアイス
果物の缶詰（果肉）
ゼリー類

乳固形分が多いアイスクリームはリンが多く含まれています。ナッツ類のトッピングも要注意！味が濃いもの、甘すぎる物は、食べた後に喉が渇くため水分が欲しくなります。

口当たりがよく、味が濃くない物がお勧めです。乳固形分が少ない氷菓を選ぶとリンは低くなります。リンやカリウムは少なめですが、食べ過ぎると体重増加につながります。

## おすすめ手作りお菓子～レモンソルベ～

**～材料～（１人分）～**

・レモン果汁･･･大さじ 1+1/3
・はちみつ・・・・・10ｇ
・熱湯・・・・・・少量
・水・・・・・・大さじ 1+1/3

**～作り方～**

・はちみつを少量の熱湯でゆるくする
・レモン果汁、はちみつ、水を合わせ、泡だて器でよくかき混ぜる。
・金属バットに流しいれ、冷凍庫で凍らせ、固まりかけたら途中で混ぜ空気を含ませ更に凍らせて出来上がり♪

※はちみつは沈みやすいのでよくかき混ぜる。

カロリー：36kcal
蛋白質：0ｇ
カリウム：22mｇ
リン：1mｇ

おやつを食べすぎて３度の食事が食べられなくなってしまうと余計に栄養不足になる恐れがありますので食べ過ぎには注意しましょう！！

# 間食と上手に付き合いましょう！

透析を受けられている方の中には間食や食後のデザートが食べたいという方も多いかと思います。
でも「リンやカリウムが上がってしまう」と気にしてしまい、ストレスになることもあるのではないでしょうか？透析をしているから菓子類を禁じられるということはなく、むしろエネルギー源として役立つこともあります。しかし、食べ過ぎは身体へ悪影響を起こすことがあるため、菓子類の栄養素の特徴を把握し、上手に付き合っていきましょう。

**透析患者さんの当院栄養摂取目安**
- カリウム　2000mg 以下
- リン　　800mg 以下
- 塩分　　6g未満

間食は 1 日の栄養摂取目安量を超えない範囲で楽しみましょう。糖尿病がある患者さんは、間食の取り過ぎは血糖コントロールを悪化させるため控えめにしましょう。エネルギー量が多いものも避けましょう。

## スナック菓子の栄養量

| 食品名 | 目安量 | エネルギー（kcal） | カリウム（mg） | リン（mg） | 塩分（g） |
|---|---|---|---|---|---|
| ポテトチップス | 1 袋（60g） | 337 | 660 | 68 | 0.6 |
| さやえんどう | 1 袋（70g） | 331 | 551 | 233 | 0.7 |
| かっぱえびせん | 1 袋（90g） | 439 | 108 | 71 | 2.1 |
| ポップコーン | 1 袋（60g） | 290 | 180 | 174 | 0.8 |
| 柿の種 | 小袋 1 袋(35g) | 165 | 77 | 67 | 0.4 |
| クラッカー（リッツ） | 10 枚（33g） | 162 | 36 | 63 | 0.5 |
| ビスケット | 5 枚（40g） | 173 | 56 | 38 | 0.3 |
| 塩煎餅 | 3 枚（30g） | 112 | 39 | 30 | 0.6 |

芋や豆を主原料に使用したスナック菓子はカリウムを多く含みます。また、スナック菓子は比較的リンも多く含まれます。塩味が強いものもあり喉の渇きに繋がるため、食べ過ぎには注意しましょう。

## 洋菓子の栄養量

| 食品名 | 目安量 | エネルギー（kcal） | カリウム（mg） | リン（mg） | 塩分（g） |
|---|---|---|---|---|---|
| シュークリーム | 中 1 個（60g） | 147 | 60 | 78 | 0.2 |
| プリン | 1 個（100g） | 126 | 140 | 110 | 0.2 |
| ショートケーキ | 1 個（100g） | 344 | 94 | 120 | 0.2 |
| ドーナッツ | 1 個（60g） | 225 | 72 | 60 | 0.4 |
| ゼリー（果物無） | 1 個（100g） | 70 | 54 | 6 | 0 |
| チョコレート | 1 枚（70g） | 390 | 308 | 168 | 0.2 |

洋菓子は材料に牛乳・生クリーム・卵が使用されているため、和菓子に比べるとリンやカリウムが多めです。サイズが小さめのもの、量が少ないものを選ぶようにしましょう。ゼリーはカリウム・リンが少なめですが、水分量が多いため容量が多いものは避けましょう。

## 和菓子の栄養量

| 食品名 | 目安量 | エネルギー（kcal） | カリウム（mg） | リン（mg） | 塩分（g） |
|---|---|---|---|---|---|
| 黒糖かりんとう | 大 5 本（50g） | 220 | 155 | 33 | 0 |
| 蜂楽饅頭 | 1 個（50g） | 111 | 30 | 28 | 0.2 |
| もなか | 1 個（50g） | 143 | 19 | 25 | 0 |
| 練り羊羹 | 1 切れ（20g） | 59 | 5 | 6 | 0 |
| カステラ | 1 切れ（50g） | 160 | 40 | 48 | 0.1 |
| みたらし団子 | 1 本（50g） | 99 | 22 | 25 | 0.1 |

和菓子はあんこや黒糖、きなこやお抹茶がたっぷり使用されているものでなければ比較的カリウムやリンは少なめです。あんこはこしあんと粒あんでは、粒あんの方がカリウムが 2.7 倍多く含まれています（リンはそれほど差はない）。

# ～間食について～

間食は日々の食生活における楽しみになり、エネルギー補給にもなります。しかし、食べ過ぎは高カリウム血症や高リン血症を引き起こしたり、塩分、水分コントロールが難しくなります。種類選びや、食べすぎに注意し、上手に付き合いましょう。

## 【スナック菓子】

| 食品名 | 目安量 | エネルギー (kcal) | カリウム (mg) | リン (mg) | 塩分 (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| じゃがりこ(サラダ) | 1カップ（60g） | 298 | 727 | 110 | 0．8 |
| ポテトチップス | 1袋（60g） | 336 | 503 | 47 | 0．6 |
| サッポロポテト | 1袋（85g） | 413 | 195 | 63 | 1．1 |
| かっぱえびせん | 1袋（90g） | 445 | 108 | 71 | 2．1 |

芋類が原料となる菓子は、カリウムを多く含みます。また、スナック菓子は塩分も多く含みます。
袋菓子は食べだしたら止まらないといった方も多いかと思います。あらかじめ食べる量を取り分けたり、小袋タイプを選ぶなどして、食べ過ぎないようにしましょう。

## 【洋菓子】

| 食品名 | 目安量 | エネルギー (kcal) | カリウム (mg) | リン (mg) | 塩分 (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| チョコレート | 板チョコ 1/2 枚 (30g) | 167 | 132 | 72 | 0．1 |
| アイスクリーム | 1個（140g） | 249 | 220 | 140 | 0．1 |
| プリン | 1個（100g） | 126 | 140 | 110 | 0．2 |
| シュークリーム | 1個（95g） | 233 | 95 | 124 | 0．3 |

卵、牛乳などの乳製品を使用しているため、エネルギーが高く、リン、カリウムを多く含みます。アイスではクリーム系よりも氷菓子の方がリンは少ないです。しかし水分量が多いため小さいものを選びましょう。

## 【和菓子】

| 食品名 | 目安量 | エネルギー (kcal) | カリウム (mg) | リン (mg) | 塩分 (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| 黒糖かりんとう | 大5本（50g） | 220 | 155 | 33 | 0 |
| 芋かりんとう | 10本（25g） | 119 | 138 | 13 | 0．1 |
| 今川焼 | 1個（100g） | 222 | 60 | 55 | 0．2 |
| みたらし団子 | 1本（50g） | 99 | 30 | 26 | 0．3 |

和菓子は比較的カリウム、リンは少なめです。黒砂糖はカリウムが多いため、黒糖かりんとうは食べ過ぎ注意です。あんこを使用しているものはカリウムが多く、こし餡とつぶ餡ではつぶ餡のほうがカリウム量は多いです。

## ［リン、カリウム含有量の少ないおやつ］

| 食品名 | 目安量 | エネルギー (kcal) | カリウム (mg) | リン (mg) |
|---|---|---|---|---|
| くず饅頭 | 1個（40g） | 88 | 9 | 12 |
| 水ようかん | 小1個（60g） | 103 | 10 | 14 |
| キャンディー | 3個（15g） | 59 | 0 | 0 |
| オレンジゼリー（果物無し） | 1個（100g） | 70 | 54 | 6 |

リン、カリウムが少なくても、水分が多いもの（ゼリー）やほぼサトウで出来ているもの（あめ等）も多いため、食べ過ぎて良いというわけではありません。

# ～しょうがレモン葛湯～

カロリー：76kcal
たんぱく質：0g
カリウム：11mg
リン：1mg

［材料］　1個分

A
- 葛粉・・・10g
- 湯・・・20ml

B
- レモン果汁・・・小さじ1
- おろししょうが・・・2g
- 砂糖・・・10g
- 水・・・100ml

［作り方］

① 材料Aを混ぜ合わせ、よく溶いておきます。（ダマになるのを防ぎ、ムラなく仕上がります。）
② 材料Bを鍋に入れ、火にかけます。
③ ①を②の鍋に入れ、沸騰させます。とろみがつき、透明になるまでかき混ぜます。
④ 器に注ぎ、完成です。

寒いこの季節に葛湯を食べて温まりましょう。
カリウム、リンは少なめですが、食べすぎると水分が多くなるので注意が必要です。1日1個までにしましょう！

# ～間食の摂りかたについて～

2018年　2月号

間食は食生活における楽しみの１つや、エネルギー補給の手助けにもなります。しかし、市販されているお菓子はカリウム、リン、塩分の多いものもたくさんあり、食べ過ぎはデータの上昇や塩分、水分コントロール不良をまねくことも・・。今回は市販されているお菓子の栄養成分をご紹介します。種類選びや、食べすぎに注意し、上手に付き合いましょう。

| 商品名 | エネルギー（kcal） | カリウム（mg） | リン（mg） | 塩分（g） |
|---|---|---|---|---|
| チョコレート　板チョコ1/2枚(60g) | 167 | 132 | 72 | 0.1 |
| ②芋かりんとう　１０本　２５ｇ | 119 | 138 | 13 | 0 |
| ①黒糖かりんとう　小10本30ｇ | 132 | 93 | 20 | 0 |
| プリン　１個　１２０ｇ | 151 | 168 | 132 | 0.2 |
| アイスクリーム　１個　１４０ｇ | 249 | 220 | 140 | 0.1 |
| ②ポテトチップス　１袋　８５ｇ | 471 | 1020 | 85 | 0.9 |
| わらびもち（きな粉）　３個　５０ｇ | 81 | 117 | 35 | 0 |
| ホットケーキ　１枚　１００ｇ | 261 | 220 | 170 | 0.7 |
| せんべい　１枚　１５ｇ | 56 | 20 | 15 | 0.3 |
| どら焼き　１個　９０ｇ | 253 | 153 | 67 | 0.3 |
| クッキー　１枚　１２ｇ | 48 | 8 | 7 | 0.1 |
| 源氏パイ　１枚　８ｇ | 45 | 7 | 4 | 0 |

①　黒砂糖はカリウムが多いため、黒砂糖を使用したお菓子は注意が必要です（黒糖かりんとう・黒棒・黒糖蒸しパン等・・）

②　芋類はカリウムが多い食品の１つです。またポテトチップスはカリウムだけではなく、塩分も多くついついたべすぎてしまうことも・・。小さいサイズも販売されており、食べすぎないようにしましょう。

③ パイ菓子（ホームパイや源氏パイ）のパイ生地はカリウム、リンが少なく高カロリーでありオススメです。

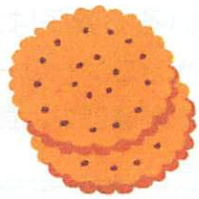
## カリウム・リン含有量の少ないおやつ（一例）

ゼリー類

キャンディ

水ようかん

マシュマロ


ビスケット

乳脂肪分が多いアイスクリームにはリンが多く含まれており、ナッツ類のトッピングなどにも要注意！！
アイスでは氷菓へ変更がオススメです

※リン、カリウムが少なくても、水分が多いものなどは体重増加へ影響するため過食には注意しましょう！！

## オーブントースターで簡単シュガーラスク

～材料～（2 人分）～
- 食パン 1 枚　・バター 適宜(12g/大さじ 1 杯)）
- グラニュー糖 適宜（3ｇ/スティックシュガー1 本）

～作り方～
①お好みの大きさに切ったパンをアルミホイルに載せて、1-2 分オーブントースターで焦げない程度焼く

②適度に焼けたら、バターを表面に塗りグラニュー糖を全体に振り掛ける

③表面に美味しそうな焼き目が付いたら完成

●今回はトースターを使用していますが、フライパンでも簡単に作ることができます。油で揚げるひと手間かけると、更に美味しいですよ！
●お好きな方はシナモンかけても Good です！

（1 人分）
カロリー：121kcal
蛋白質：2.8g
カリウム：31mg
リン：25mg
塩分：0.5g