



2月

間食について

2019. 2

まだまだ寒い日が続いており、自宅で過ごすことも多くなっているかもしれません。

つい、口にしてしまうお菓子類・・・。

選び方によっては高カリウム血症や高リン血症を引き起こしたり、塩分・水分コントロールも悪化しかねません。食べ過ぎ、選び方に注意して上手に付き合しましょう。



【スナック菓子・せんべい類】



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)	336	503	47	0.6
じゃがりこ(サラダ)	1カップ(60g)	298	727	110	0.8
かっぱえびせん	1袋(90g)	445	108	71	2.1
柿の種(Pナッツ入り)	小1袋(50g)	243	228	133	0.5
塩せんべい	3枚(30g)	112	39	30	0.6
クラッカー(リッツ)	10枚(33g)	162	36	63	0.5

芋類を原料とするスナック菓子類はカリウムを多く含みます。

また、スナック菓子同様にせんべい類も塩分も多く含みます。

袋菓子は一度開けるとなかなかやめられず、気づけば全て食べてしまった・・・など過食しやすいため、小袋タイプを選ぶなど、食べ過ぎない工夫をしましょう。



【洋菓子類】



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
ドーナツ(プレーン)	1個(60g)	225	72	60	0.4
ゼリー(果物なし)	1個(100g)	70	54	6	0
チョコレート	1枚(70g)	390	308	168	0.2
アイスクリーム	1個(140g)	249	220	140	0.1

卵・牛乳などの乳製品を使用しているため、和菓子に比べるとリン・カリウムを多く含みます。

ゼリーはリン・カリウム共に少なめですが、水分量が多いため容量が小さいものを選ぶようにしましょう。また、アイスクリームはクリーム系よりではなく、氷菓子のほうがリンは少なめです。



【和菓子類】



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
今川焼	1個(90g)	199	52	48	0.1
練りようかん	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
芋かりんとう	10本(25g)	119	138	13	0.1

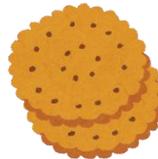
和菓子は比較的カリウム・リンは少なめです。黒砂糖・芋類を使用したものはカリウムが高いため食べ過ぎに注意しましょう。あた、あんこを使用しているものもカリウムを多く含みます。こし餡とつぶ餡ではつぶ餡のほうがカリウムを多く含みます。

おすすめおやつ

キャンディ



ビスケット



マシュマロ



ゼリー



※リン・カリウム・塩分含有量が少なめのものを選びましょう。

残ったお餅でおかき 減塩で作ってみませんか？

エネルギー416kcal、たんぱく質6.0g、カリウム48mg、リン33mg、塩分0.2g

- ★材料 餅3個分
- 切り餅 150g
 - 塩 少々
 - 揚げ油 適量
 - ・青のり
 - ・カレー粉
 - ・七味唐辛子



★作り方★

- ①薄くスライスした切り餅を3-4日間ほど乾燥させる。
- ②サラダ油で素揚げする。一度にたくさん入れると餅が膨らみ、揚げる途中でくっついてしまうため、少しずつ揚げましょう
- ③揚げたら油をきる。余熱で膨らむことがあるため注意。
- ④塩少々をふる。お好みで青のりやカレー粉、唐辛子など試してみてください。



※青のりやカレー粉、七味唐辛子を振りかけると減塩でも美味しく食べられます