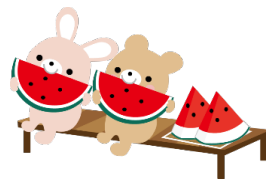




栄養だより



くすもと内科クリニック 栄養相談室 2019年 7月号

蒸し暑い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？今月は「間食」についてお伝えしますね。おやつは生活の中の楽しみでもあり、エネルギー不足の防止に必要なものでもあります。食事量や内容は変わっていないのにリンが高い！という方、間食量、頻度が増えていませんか？間食の内容や量によっては、リン(カリウム)が上がりやすいので注意して適量を楽しみましょう。

間食と上手く付き合いましょう！









①お菓子の種類による栄養成分の特徴を知ろう～！ 単位:mg

	プリン 110g	シュークリーム 120g	アイスクリーム 80g			
リン	121	156	96			
カリウム	154	120	152			
塩分	0.2	0.4	0.2			
水分	81.5	66	50			
エネルギー	139	294	144			
	するめ20g	アーモンド10g	ガトーショコラ 1/8切れ76g	チョコレート 1/3切れ(25g)	クリームパン 100g	
リン	220	48	122	60	120	
カリウム	220	74	259	110	120	
塩分	0.5	微量	0.12	0.1	0.9	
水分	4	—	23	0.1	36	
エネルギー	67	61	273	140	305	
	加糖 プレーン 1個85g	コーヒー牛乳 1本200ml	きんつば50g	どらやき75g	ポテトチップス 10g	
リン	90	110	30	56	10	
カリウム	125	170	130	128	120	
塩分	—	0.2	0.1	0.2	0.1	
水分	70	180	17	24	0.02	
エネルギー	69	113	132	213	55	

プリン・シュークリーム・ワッフル・チーズケーキ等は、**卵**や**牛乳**が主な材料でリンを多く含んでいるため注意が必要です。

☆スナック菓子・おかし類は、食べ過ぎると塩分摂取量が増え、体重増加の原因にもなります。

リン・カリウムの少ないおやつ

	くずまんじゅう 50g	さくらもち 70g	水ようかん 65g	生やつはし 1個(25g)	いろいろ 100g(2切れ)
					
リン	15	19	15	12	18
カリウム	11	15	11	28	17
塩分	0.1	0.1	0.1	0	0
水分	23	35	37	8	55
エネルギー	110	140	111	70	183

②量や時間を決めて食べ過ぎないようにしましょう

- 好物でよく食べるおやつは、リン、カリウムの量を再確認して、食事を含めて一日のリン、カリウム摂取量が多くならないように、摂取頻度や摂取量でコントロールしましょう。
 - 何となく食べ続けると食べた量がわからなくなるので、量を決めて そのとき食べる分だけ選び、食べ過ぎないようにしましょう。
 - おやつで補うエネルギー量は、1日100~200kcalくらいが適量でしょう。
(肥満や糖尿病をお持ちの方は、100kcalまでに抑えましょう)
 - 夕食後、寝る前はできるだけ控えましょう。
 - 早く食べると食べ過ぎるので、少しずつ ゆっくりと味わいましょう。
 - 菓子を食べると喉の渇きが強くなる場合があります。
- おやつに伴うお茶、コーヒーなどの飲み物の量にも気をつけるといいですね。



6月16日(日)に料理教室 開催しました~

3品で塩分1.9g



さば缶チーズカレー
春巻き



春雨の中華風酢の物



ぶるるんコーヒーゼリー



今回は「魚を美味しく食べて動脈硬化を防ごう~」をテーマにサバ缶を使った 簡単春巻き 減塩副菜をはじめ減塩の工夫などについて学習しました。食事時は「減塩でも美味しい~」の声が聞かれ、おしゃべりにも花が咲きました。また皆様の手際の良さには・感動でした！そして、ご自宅でも早速、作って頂き嬉しい限りです。参加者の皆様お疲れ様でした~(^_^)