



# 間食の栄養成分



食品名		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
シュークリーム	1個 60g	147	5.0	60	78	0.2
ショートケーキ	1個 80g	275	5.9	75	96	0.2
プリン	1個 120g	151	6.6	168	132	0.2
ドーナツ	1個 50g	194	3.6	55	40	0.4
串団子(あん)	1本 80g	161	3.0	35	40	0.1
串団子(醤油)	1本 80g	158	2.5	47	42	0.5
大福もち	1個 80g	188	3.8	37	46	0.1
カステラ	1切 50g	160	3.1	40	48	0.1
クッキー	1枚 10g	52	0.6	11	7	0.1
マシュマロ	2ヶ 10g	33	0.2	0.1	0.1	0
チョコレート	板チョコ 1枚 60g	334	4.4	264	144	0.1
かりんとう(黒)	小10個 30g	132	2.2	93	20	0
芋かりんとう	10本 25g	119	0.4	138	13	0
ポテトチップス	1袋 85g	471	4.0	1020	85	0.9
せんべい(塩味)	1枚 15g	56	1.2	20	15	0.3
あんぱん	1個 95g	266	7.5	73	70	0.7
メロンパン	1個 120g	406	9.3	114	88	0.6
クリームパン	1個 95g	290	9.8	114	114	0.9
アイスクリーム	1個 200g	360	7.8	380	240	0.6
バターピーナツ	10粒 10g	59	2.6	76	38	0.1

※栄養素量は一般的な量です。正確な値は商品によって異なります。

☆間食は、カリウム、リンだけでなく、**血糖や中性脂肪を上昇させる原因**になります。3食しっかり食べて、間食はほどほどにしましょう。

☆チョコレート、ピーナツ、黒糖を使用したおやつ(黒糖かりんとう、黒糖飴など)、ポテトチップスは透析患者様には不向きのおやつです。控えましょう。

☆市販のおやつではなく、カリウム、リン、塩分が調整されている**特殊食品のおやつ**を使用するのも良い方法です。カリウム、リンが控えめのチョコが好評です。

☆食欲がない時は、バニラアイス、プリン、カステラなど取り入れてみましょう。