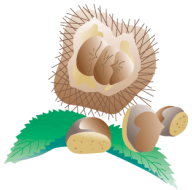
透析センター

栄養だより



令和４年 10 月号
博愛会　頴田病院

冷凍食品を上手に活用しましょう！

	量	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	カリウム（mg）	リン（mg）	塩分（g）
クリームコロッケ（ミニ）冷凍　フライ前	2 個約 50g	80	2.4	80	32	0.4
ポテトコロッケ冷凍　フライ前	1 個約 60g	94	2.8（3.2）	180	37	0.4
エビフライ冷凍　フライ前	1 尾約 50g	70	5.1（8.0）	48	45	0.5
白身フライ冷凍　フライ前	約 60g	89	7.0	144	60	0.5
メンチカツ冷凍　フライ前	1 個約 60g	118	5.9（6.4）	132	57	0.7
ハンバーグ（ミニ）	2 個約 42g	83	5.6	118	46	0.4
エビグラタン	1 個約 200g	256	11.0	280	220	2.0
ぎょうざ	6 個約 138g（1/2 袋）	288	9.5	235	86	1.7
エビピラフ	約 225g（1/2 袋）	329	7.4	142	101	3.2

※メーカーや商品によって栄養成分は異なります。
※たんぱく質の（）内は冷凍食品でない場合のたんぱく質量です。

冷凍食品は電子レンジでの加熱や、油で揚げるだけで食べられる等、大変便利ですが、中にはカリウム、リン、塩分の多いものや、自宅で調理するよりもたんぱく質が少ないものもあります。
※加工食品に添加物として使用されている無機リンは、有機リンと比較して、体内に吸収されやすく、リンの数値が上がりやすいです。リンの数値が高い方は控えましょう。
たんぱく質やエネルギーの不足を補う為に、冷凍食品のみで食事を済ませるのではなく、メニューの 1 品として取り入れてみることも、おすすめの方法です。