



■ アルコールについて

暖かくなり、飲酒量が増えやすい季節になってきていますね。
そこで、今回はアルコールについて紹介しますので、
なるべくカリウム・リンの少ない物を選んでくださいね。



アルコール

お勧め順	品名	常用量(ml)	熱量(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)
1	焼酎	180 (1合)	317	0	0	0
2	ウイスキー	30 (シングル1杯)	71	0	0	0
3	ブランデー	30 (シングル1杯)	71	0	0	0
4	清酒 純米酒	180 (1合)	185	0.7	9	16
5	清酒 本醸造酒	180 (1合)	193	0.7	9	14
6	チューハイレモン 果汁3%	350 (1缶)	179	0	11	0
7	清酒 吟醸酒	180 (1合)	187	0.5	13	13
8	チューハイ グレープフルーツ 果汁5%	350 (1缶)	186	0.0	19	0
9	白酒	180 (1合)	428	3.4	25	25
10	ワイン ロゼ	60 (グラス1杯)	46	0.1	36	6
11	ワイン 白	60 (グラス1杯)	44	0.1	36	7
12	発泡酒	350 (1缶)	158	0.4	46	28
13	ワイン 赤	60 (グラス1杯)	44	0.1	66	8
14	梅酒	180 (1合)	281	0.2	70	5
15	ビール 淡色	350 (1缶)	140	1.1	119	53
16	ビール 黒	350 (1缶)	161	1.4	193	116

～ アルコールを飲む時のアドバイス ～

- ・ チューハイは一般的には果汁0.5%～5%の商品が多いですが、果汁10%や50%の商品もあります。
缶表面の表示を確認して、果汁の多い商品はカリウムも増えますので控えめにしましょう。
- ・ ワインは赤ワインよりも、白ワインを選びましょう。
赤ワインを飲まれる場合は、量を控えめにしましょう。
- ・ 黒ビールはカリウムが多いため、あまりお勧めできません。
- ・ カリウムが少ないアルコールでも摂り過ぎると、透析患者様は水分摂取量が増えますので、他の飲み物を控えるなど工夫をしましょう。
- ・ 透析導入前の患者様は、たんぱく質の多い白酒は控えましょう。
- ・ 他の飲み物は、[第2回](#)で紹介していますので、ご参考になさってください。

