



■ 飲み物について

透析患者様は飲み物にも制限があります。「今日は何を飲もうかな?」と、思うことはありませんか?
 それとも、飲む物は決まっていますか?
 同じコップ1杯の量でも、含まれている内容には大きく差があります。
 なるべくカリウム・リンの多い飲み物は控えましょう。
 今回はいろいろな種類の飲み物について成分を比較していますので、ご参考になさってください。


(分量150mlは約コップ1杯の量です)

 お茶

お勧め順	品名	分量(ml)	熱量(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)
1	麦茶	150	2	微量	9	2
2	玄米茶	150	0	0	11	2
3	ウーロン茶	150	0	微量	20	2
4	ほうじ茶	150	0	微量	36	2
5	煎茶	150	3	0.3	41	3
6	番茶	150	0	微量	48	3
7	玉露	150	5	2.0	510	45

～ お茶を飲む時のアドバイス ～


- ・ エネルギー(熱量)は十分に摂りましょう。
- ・ たんぱく質、カリウム、リン、塩分は控えめに。
- ・ 急須にお湯を入れたら、長く煮出しすぎないようにしましょう。
浸出時間が長いと、たんぱく質・カリウム・リンが多くなります。
- ・ 貧血の方は、鉄の吸収を阻害するタンニンを含んでいない**麦茶**がお勧めです。
冬はタンニンを含んでいますが、**玄米茶**がお勧めです。
- ・ 抹茶は、玄米茶の約**350倍**のカリウムとリンを含んでいます。
抹茶入り玄米茶にも注意しましょう。

 コーヒー・紅茶・ココア

お勧め順	品名	分量(ml)	熱量(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)
1	紅茶 (ストレート・砂糖入り)	150	2	0.2	12	3
2	レモンティー	150	22	0.2	17	3
3	ミルクティー	150	33	0.5	30	14
4	ドリップコーヒー (ブラック)	150	6	0.3	98	11
5	インスタント (ブラック)	150	6	0.3	72	7
6	ミルクココア	150	68	0.9	88	29
7	カフェオレ (砂糖入り)	150	72	2.6	149	73
8	純ココア (牛乳で作る)	150	136	6.1	393	179

～ コーヒー・紅茶・ココアを飲む時のアドバイス ～

- ・ ティースプーン1杯の砂糖(グラニュー糖)には、たんぱく質、カリウム、リン、塩分は入っていません。
- ・ 缶コーヒーは、ドリップコーヒーの45倍の塩分が入っているので、注意が必要です。
- ・ 粉のクリープよりも液状の方が、カリウム、リン、塩分が少ないのでお勧めです。
- ・ ココアは、他の飲み物よりもカリウムやリンが高めです。純ココアよりもミルクココアの方が、カリウムリンが少ないですが、塩分が多くなります。症状に合わせて選びましょう。

 ジュース

お勧め順	品名	分量(ml)	熱量(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)
1	もも30%入り (ネクター)	150	72	0.3	53	6
2	ぶどう (ストレート)	150	83	0.4	45	11
3	りんご (ストレート)	150	66	0.3	116	9
4	みかん (ストレート)	150	62	0.8	195	17
5	オレンジ (ストレート)	150	63	1.2	270	30
6	パインアップル (ストレート)	150	62	0.4	315	20
7	野菜ジュース	150	26	1.0	300	17
8	トマトジュース	150	26	0.9	390	27

～ ジュースを飲む時のアドバイス ～

- ・ **トマトジュース**と**野菜ジュース**は、1gの塩分を含んでいます。
野菜ジュースは塩分が添加されているものが多いです。
- ・ 果物のジュースは果汁の割合が多いほどカリウムが多くなります。
濃縮還元ジュース > ストレートジュース > 果汁入り飲料 の順に、
たんぱく質・カリウム・リン・塩分が多くなります。