



■ 果物(缶詰・乾燥・ジャム)について

前回の透析新聞では、生の果物について成分を比較しました。今回は、果物の缶詰、乾燥果物について成分の比較をしていますので、生の果物と缶詰と乾燥果物、どれを摂取するのが一番よいのか見比べていただけたらと思います。また、ジャムについても掲載していますので、ご参考になさって下さい。

 缶詰

食品名	分量(g)	(目安量)	カリウム(mg)	リン(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
りんご 缶詰	100	1切 40g	30	4	微量	0.4
西洋なし 缶詰	100	1切 40g	55	5	0	1.0
びわ 缶詰	100	1切 25g	60	3	微量	0.6
温州みかん 缶詰	100	1缶 250g	75	6	15	0.5
もも 缶詰	100	1切 35g	80	8	2	1.4
ぶどう 缶詰	100		88	9	0	0.2
夏みかん 缶詰	100	1切 20g	92	10	14	0.5
さくらんぼ(国産) 缶詰	100	1個 11g	100	12	7	1
グレープフルーツ 缶詰	100	1切 15g	110	10	26	0.6
いちじく 缶詰	100	1切 12g	110	12	0	1.2
パイナップル 缶詰	100	1切 40g	120	7	7	0.5
あんず 缶詰	100	1切 20g	190	14	微量	0.8

 ~ 缶詰を食べる時のアドバイス ~ 

- ・ 生の果物より、缶詰の方がカリウム、リンは少ないです。
パイナップルの缶詰は生のパイナップルよりカリウム、リンは少ないですが、缶詰の中では多い方になります。
- ・ シロップ中にカリウムが溶け出しているため、シロップは飲まないようにしましょう。

 乾燥果物

食品名	分量(g)	(目安量)	カリウム(mg)	リン(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
ブルーベリー	100	1個 9g	480	45	0	7.2
干し柿	100	1切 40g	670	62	2	14
干しぶどう	100		740	90	微量	4.1
いちじく	100	1缶 12g	840	76	微量	10.9
あんず	100	1切 10g	1300	120	微量	9.8
バナナ	100	1本 20g	1300	84	微量	7

 ~ 乾燥果物を食べる時のアドバイス ~ 

- ・ 乾燥果物は表から見て分かるようにカリウム・リンがとても多いので、食べるのを控えましょう。

 ジャム

食品名	分量(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
はちみつ	100	13	4	3	0	0
マヨネーズ※1	100	22	57	0	0	1.8
マーガリン	100	27	17	微量	0	2.1
りんごジャム	100	33	4	微量	0.8	0
マーマレード ジャム※2	100	38	4	5	0.3	0
いちじくジャム※2	100	73	14	10	1.2	0
ブルーベリー ジャム	100	75	12	3	4.3	0
ぶどうジャム	100	130	23	0	1.5	0
メープルシロップ	100	230	1	0	0	0

※1 全卵型と卵黄型の平均 ※2 高糖度ジャムと低糖度ジャムの平均

 ~ ジャムを食べる時のアドバイス ~ 

- ・ ジャムはあまりカリウムは多くありませんので、おすすめです。
- ・ メープルシロップはカリウムが多いので、控えましょう。