

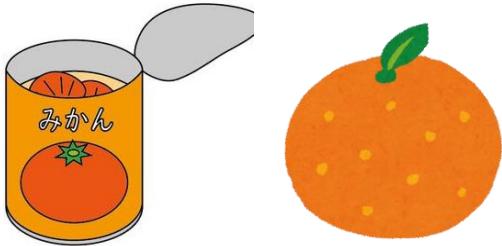
## クイズ

今回は、これまで提供した情報を元に  
透析食についてクイズを作成しました。  
ぜひ問いてみましょう！！



## ～カリウム値が気になる方～

①カリウムが低いのは？



A.みかん缶 B.みかん

②カリウムが低いのは？



A.かぼちゃ B.キャベツ

③カリウムが低いのは？



A.ココア B.紅茶

④カリウムを減らす調理法は？



A.水にさらす B.茹でこぼし

## ～体重増加が気になる方（水分・塩分管理）～

①体重管理のポイントは？



A.塩分管理 B.水分管理

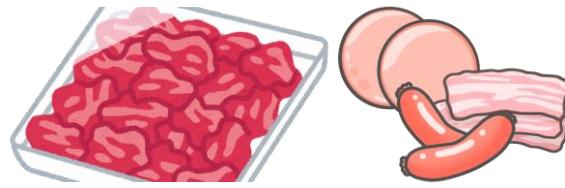
②塩分量が少ないのは？



A.薄口醤油 B.濃口醤油

## ～リン値が気になる方～

①選ぶならどっち？



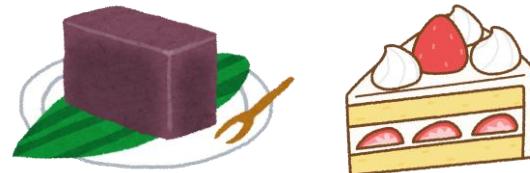
A.生肉 B.加工肉

②選ぶならどっち？



A.玄米 B.白米

③選ぶならどっち？



A.水ようかん B.ケーキ

④リンが体内に吸収されやすいのは？



A.有機リン B.無機リン

## 答え

回答とワンポイントアドバイスをお伝えします！



～カリウム編～ ①A ②B ③B ④AB両方

生の果物はカリウム値が高く、缶詰は低めです。しかし、缶詰のシロップにはカリウムが溶け出しているため、飲まずに残しましょう。  
野菜はカリウムが豊富に含まれています。生野菜は水にさらしたり、根菜は茹でこぼしをして調理するのがおすすめです。  
コーヒーやココアはカリウムが高めです。飲み過ぎに気をつけましょう。  
紅茶や麦茶はカリウム・リン共に低めなのでおすすめです。

～水分・塩分管理編～ ①AB両方 ②B

体重管理には水分・塩分管理が重要となります。1日の水分量内で飲みましょう。  
透析患者さんの1日の塩分摂取量の目安は**6g未満**です。

～リン編～ ①A ②B ③A ④B

加工されているほとんどの食品には無機リンが食品添加物として含まれており、有機リンと比較すると体内への吸収率が高めです。  
血清リン値が高めの方は、食材選びに注意しましょう。

クイズはいかがだったでしょうか？あくまでも今回は例えとして比較していますが、どの食品も食べてはいけないわけではありません。  
日頃の食事を振り返り、毎日の食生活を見直しましょう！