

栄養だより 8 → 9 月号

主な飲み物のカリウム量・リン量



暑い日が続きますが、皆さん水分補給はされていますか？
 透析患者さんにとって、水分は体重増加の原因となりますが、不足しすぎてもいけません。
 飲み物の種類によってはカリウムやリンが多く含まれているものがありますので、飲み物の特徴を知り、摂りすぎには注意しましょう。

夏の水分摂取の特徴とポイント

★キンキンに冷えた飲み物が欲しくなってしまう

よく冷えた飲み物は喉ごしが良く、つい飲み過ぎてしまいます。また、冷たい飲み物を一気にたくさん飲むと、胃が冷えて消化不良や下痢の原因にもなるため、できるだけ常温に近い飲み物を少しずつ飲みましょう。



★喉が渇くのでついゴクゴク飲んでしまう

本当に喉の渇きを潤すだけならば、一度にたくさんの水分を摂るのではなく、少しずつ口に含み、ゆっくり飲みましょう。喉の渇きは十分潤せます。



★甘いジュースが美味しい

ジュースなど糖分の多いものを飲み過ぎると、血糖が上がり、それを体は薄めなければならぬと感じ、さらに水分を欲するようになります。そのため、さらに喉が渇くという悪循環に陥ります。なるべく糖分の入っていないもの（甘くないもの）を選びましょう。



おすすめは**麦茶**です。他のお茶に比べるとカリウムやリンが少なく、汗で失われたミネラルを補給できます。



冷やし過ぎない（できるだけ常温の物を選ぶ）

一気に飲まずに、少しずつゆっくり飲む。（ゴクゴク飲まない）

甘いジュースは避ける



冷たいものが欲しいときは、氷を舐める（氷も水分のため、食べ過ぎ注意）



飲み物		目安量	カリウム (mg)	リン (mg)	ポイント
茶類 (浸出液)	玉露	100ml	340	30	7 玉露・抹茶はカリウムが多いですが、普段飲むことの多い煎茶や麦茶はカリウムが少ないのでおすすめです。 2 1 お茶は抽出時間が長いほどカリウムが多く溶け出します。
	抹茶 (粉2g)		54		
	煎茶		27		
	ほうじ茶		24		
	ウーロン茶		13		
	玄米茶		7		
	麦茶		6	1	
乳類 乳酸菌飲料	牛乳	100ml	150	93	乳製品はカリウム、リンが多く含まれますが、乳酸菌飲料はリンが比較的少ないです。
	飲むヨーグルト		130	80	
	ヤクルト	65ml	40	24	
	カルピス (5倍希釈)	100ml	20	10	
コーヒー ココア 紅茶	インスタントコーヒー (粉2g)	100ml	72	7	コーヒーやミルクココアはカリウムが多いです。一方、紅茶はカリウムが少ないです。
	コーヒー (浸出液)		65	7	
	ミルクココア (粉20g)		146	48	
	紅茶 (浸出液)		8	2	
ジュース類	トマトジュース	100ml	260	18	野菜ジュース・果物ジュースはカリウムが多いです。 11 コーラには食品添加物のリンが含まれています。
	レヅ 果汁100%		180	18	
	コーラ		-	11	
	サイダー		-	0	

透析患者さんは、水分を摂り過ぎても不足してもいけません。まだまだ暑い日が続くので飲み物のカリウム量とリン量を知り、自分に合った水分量の摂取を適切に行いましょう。

