



# 透析だより



## コラム

## お餅の食べ方

あけましておめでとうございます。寒さが続きますが体調はいかがでしょう。お正月は、お餅を使った料理を召し上がる方が多いと思います。お餅を美味しく味わうためにも、食べ方のポイントを押さえましょう！

お餅を食べる目安は・・・切り餅 **2個** (ご飯 1 膳分)  
食べ過ぎに注意しましょう！



切り餅 2 個

エネルギー：223 kcal  
カリウム：32 mg  
水分：44.5 g



ご飯 150g

エネルギー：234 kcal  
カリウム：43.5 mg  
水分：90 g

料理	ポイント
おしるこ 	小豆から茹でるより「茹で小豆缶」の方が、たんぱく質が少ないです。 小豆の皮にカリウムが多いため、「粒あん」よりも「こしあん」の方がおすすめです！
磯辺焼き 	醤油の量を調整し、塩分を摂りすぎないようにしましょう。 減塩醤油の利用もおすすめです。
お雑煮 	お餅を「煮る」よりも「焼く」、具を多くすることで汁をできるだけ減らしましょう！ 野菜は切って茹でこぼすことでカリウムを減らせます。
きなこ餅 	きなこはリン・カリウムが多いため摂取量に注意しましょう きなこ大さじ 1 あたり →リン：46mg、カリウム：140mg