



透析だより

コラム

主食について

暖かい季節になってきましたね。今回はエネルギー源となる主食についてのお話です。種類ごとの特徴を知り、毎日食べる主食を上手に選びましょう。

米飯

米飯は塩分をほとんど含んでいないため、**基本の主食は米飯がおすすめ。**

玄米や雑穀米はカリウムやリンを多く含むため気を付けましょう。

お粥やお茶漬けは水分が米飯の3倍以上になります。

体調不良で食事がとれない時や硬い物が食べられない場合のみ取り入れるようにしましょう。



パン

パンは塩分量が多く、食パン6枚切り1枚で約0.7gの塩分を含みます。

チョコレートや乳製品を使用した菓子パン、惣菜パンはさらに塩分、カリウム、リンが多くなるため気を付けましょう。

パンを選ぶ際には、高エネルギーな**クロワッサンやジャムパン、デニッシュがおすすめ**です。



麺類

麺類は手軽で食べやすいですが、水分と塩分が多いのが特徴です。

食べる際には必ず**汁を残しましょう。**“かけ”ではなく**“つけ”**にするとさらに減塩になります。

そばは塩分を含みませんが、リンを多く含みます。リンの高い方は注意が必要です。



シリアル

シリアルは食物繊維豊富で手軽にエネルギー補給ができる食品です。

しかし、ドライフルーツを含んでいる物や、乳製品と組み合わせて食べることも多いため、食べる頻度が高いとカリウム・リンの過剰摂取につながります。

他の主食と調整しながら上手に取り入れましょう。

