

「栗は何個食べて大丈夫?」「さつまいもは?」

こんな質問が聞こえてきそうなので...



栗 5 個
カリウム 433mg
リン 72mg

1 日のカリウム摂取目安量の22%



手のひらサイズ

さつまいも 約200g
カリウム 898mg
リン 88mg

1 日のカリウム摂取目安量の45%



栗おこわを作ってみました!

2合に対して栗5個でこんな感じです
(大きな栗でした...)

栗が入れる分、カリウムの少ない
レタスやもずくを副菜に考えました

主菜は、生鮭のパン粉焼きです
(マスタード&マヨネーズだけで
減塩になっています)

🐟 生鮭のパン粉焼き 🐟

- ① マヨネーズ・粒マスタード各小さじ1を混ぜておく
- ② 生鮭に①を塗ってその上にパン粉をのせる
- ③ トースターか魚焼きグリルで火が通るまで焼く

レタスは20g、人参少々程度(切って水浸しをしておく)
生もずくは酢・白だし・きゅうりを加えています

いつものお話になりますが、栗もさつまいもも...旬のフルーツも食事以外となることが多いです
その分、次の透析まで体内にリンやカリウムが余計に溜まると考えてください
週末(透析間中2日)で連日食べたり、たくさん食べることは注意してください!

生鮭70gにも...カリウム245mg・リン168mg含んでいます

たんぱく質源として、生鮭は食べてほしいものですから、こちらを優先で考えて下さいね!

管理栄養士 矢島