



栄養だより 2018 7月号



夏祭りの季節ですね！
今回は、屋台で気を付けたい
食事のポイントをまとめました！



カリウム

焼きとうもろこしやチョコバナナなど、
1本まるまる食べるとカリウム過剰に
なりやすいので注意しましょう！



塩分

味の濃いものが多いので、重なり
気を付けましょう！



+



+



=



リン

イカを1杯丸ごと焼いたイカ焼きは
リン・カリウム・塩分すべて多いので要注意！
また、唐揚げやフランクフルトなど肉類の
重なりもリンの摂り過ぎに繋がるので
気を付けましょう！



薬の飲み忘れ

リン吸着薬が処方されている場合は
外出時も忘れずに持ち歩き、
食事から時間を空けずに服用
しましょう！





主なメニューの栄養

※おおよその栄養価のため、
実際と異なることがあります。

	エネルギー (kcal)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
 たこ焼き 1人前	429	324	187	1.8
 お好み焼き 1人前	410	458	213	1.3
 焼きそば 1人前	440	495	329	1.6
 イカ焼き 1本	205	710	577	2.4
 フランクフルト 1本	296	237	163	2.4
 やきとり(もも) 1本	176	252	144	0.9
 焼きとうもろこし 1本	163	528	184	1.3
 チョコバナナ 1本	292	420	94	0.1
 りんご飴(小) 1個	114	37	4	0
 ベビーカステラ 1個	37	20	18	0.1
 かき氷 1杯	77 (水分:210g)	0	0	0

参考:

リン吸着薬	・ホスレノール(250) ・ピートル(250)	・カルタン(250) ・リオナ	・レナジェル ・キックリン
1錠あたりのリン吸着量	約 22.5 mg	約 11 mg	約 8 mg