



POINT

・一日100~200kcal程度にしましょう

・量と時間を決めて摂りましょう
(血糖が高いと注意を受けている方やリンが高く
薬が処方されている方は食事に近い時間帯にしましょう)

Q 和菓子と洋菓子ならどちらがよい？

A 和菓子の方が良いです

洋菓子に比べ和菓子の方が比較的
カリウムやリンが少ないです
ただし、きなこや黒蜜はカリウムが
多いので注意が必要です



Q 飲み物も間食に含む？

A 含みます、お茶や水以外のカロ
リーのあるものは間食になります
コーヒーや牛乳、野菜ジュースを
飲まれる方が多いですがカリウムも
多く、吸収が良いので注意が必要です

Q おすすめの間食は？

A 個包装や小袋になっているものが
調整しやすくておすすめです

ビスケットやクッキー、グミ、飴、
ゼリーはカリウムもリンも少なめです



CHECK

透析治療を受けている方は、低栄養やエネルギー不足に
なりやすいです。もちろん「一日三食」が基本ですが、
ドライウェイトが減ってきたり、体調不良で食欲が
なかったり、一度に食べられる量が減ったと感じる方は
間食で上手に補いましょう。