

飲み物について

お食事と同じくらい、飲み物の内容も大切です。

今回は、飲み物に対して気を付けていただきたいことや水分摂取においてポイント等をご紹介します。



【飲み物のカリウム (K)・リン (P) 含有量】

全て100gあたりの含有量です。
赤文字の飲み物は特にチェックしておきましょう。

		カリウム (mg)	リン (mg)		カリウム (mg)	リン (mg)	
麦茶		6	1	100%野菜ジュース		200	11
玄米茶		7	1	100%アップル		110	9
紅茶		8	2	100%オレンジ		190	18
ウーロン茶		13	1	30%オレンジ		57	6
ほうじ茶		24	1	サイダー		-	0
玉露		340	30	コーラ		-	11
煎茶		27	2	ビール(淡色)		34	15
コーヒー		65	7	焼酎		-	-
ココア飲料		107	36	ウイスキー		1	-
牛乳		150	93	赤ワイン		110	13
豆乳		190	49	白ワイン		60	12

【気を付けていただきたい事】

- ①お茶の中でも、**玉露**はなるべく避けるようにしましょう。
- ②牛乳は、体に良いというイメージですがPが多く含まれています。
飲みたい方は、量に関して一度管理栄養士に相談してみてください。
- ③100%野菜ジュース(果物ジュース)は、特にKが多く含まれています。

果汁は50%以下の製品を選ぶと良いでしょう。

注意

果物ジュースの中でも、ぶどうジュースは比較的Kが少ないです。
パッケージに%が表示されている商品もありますので、確認してください。

- ④炭酸を飲みたい!と思ったら、炭酸水やサイダーがおすすめです。

注意

コーラに含まれる“無機リン”は、ほとんどが体に吸収されてしまいます。
できる限り控えた方が良いでしょう。商品名に「ゼロ」の記載がある商品も同様です。

- ⑤お酒の中でも、ビールやワインはK・Pを多く含みます。

焼酎・ウイスキー・ブランデー等を選ぶようにしましょう。

【水分を摂りすぎないためのポイント】

- ①1日に飲む量をあらかじめ計っておきましょう。

注意

初めから、1日に摂取できる量が明確になっているとコントロールしやすくなります。
お薬を飲む水・汁物・カレーやシチューなども水分に含まれます。

- ②小さいコップやストローを用いて一度に飲む量を減らしましょう。

- ③温かいものを少量ずつ飲みましょう。

★ 気になる事がございましたら、
お気軽にご相談下さい! ★

- ④「飲む」以外の方法もあります。

注意

氷1個：20~30cc
うがい1回：約10cc

