

慢性腎臓病患者さんのための食品成分表

(目安量各 g あたり)

食品群	食品名	目安量 (g)	エネルギー (kcal)	リン (mg)	たんぱく質 (g)	リン/たんぱく質比	カリウム (mg)	食物繊維 (g)
穀類	小麦粉・全粒粉	1/2 カップ・55	180.4	170.5	7.04		181.5	6.16
	食パン	1 枚・60	158.4	49.8	5.58		58.2	1.38
	うどん・ゆで	1 食分・250	262.5	45	6.5		22.5	2
	中華スタイル即席カップめん・油あげ	1 個・75	336	90	8.025		157.5	1.725
	マカロニ・スパゲッティ・ゆで	1 食分・200	298	92	10.4		24	3
	精白米・めし	1 杯・150	252	51	3.75		43.5	0.45
	もち	2 切れ・100	235	78	4.2		66	0.8
	そば・ゆで	1 杯・250	330	200	12		85	5
	オートミール	1/2 カップ・40	152	148	5.48		104	3.76
肉・魚・卵・大豆・乳製品	紅さけ・焼き	1 切れ・80	141.6	272	22.8		392	0
	まあじ・焼き	中 1 尾・100	164	320	27.5		490	0
	さんま・焼き	1 尾・100	299	230	24.9		290	0
	ぶり・焼き	1 切れ・80	243.2	136	20.96		352	0
	くろまぐろ・赤身	刺身・100	125	270	26.4		380	0
	まいわし・焼き	1 尾・50	112	150	12.9		200	0
	ししゃも・焼き	2 尾・30	53.1	162	7.29		120	0
	あさり	10 個・30	9	25.5	1.8		42	0
	するめいか	中 1/2 杯・100	88	250	18.1		270	0
	たらこ・生	1/2 腹・25	35	97.5	6	16.3	75	0
	うし・サーロイン・脂身つき	1 枚・150	747	150	17.55	8.5	270	0
	うし・ヒレ・赤身	1 枚・100	223	180	19.1	9.4	340	0
	ぶた・ロース・脂身つき	1 食分・80	210.4	144	15.44	9.3	248	0
	ぶた・ばら・脂身つき	1 食分・80	308.8	112	11.36	9.9	200	0
	ロースハム	2 枚・40	78.4	136	6.6	20.6	104	0
	ウインナー	3 本・30	96.3	57	3.96	14.4	54	0
	とり手羽・皮つき	1 食分・50	105.5	50	8.75	5.7	90	0
	とりもも・皮つき	1 食分・80	160	128	12.96	9.9	216	0
	とりささみ	1 食分・40	42	88	9.2	9.6	168	0
	全卵	1 個・50	75.5	90	6.15	14.6	65	0
	普通牛乳	1 カップ・210	140.7	195.3	6.93	28.2	315	0
	ヨーグルト	1/2 カップ・100	62	100	3.6	27.8	170	0
	プロセスチーズ	1 切れ・20	67.8	146	4.54	32.2	12	0
	アイスクリーム	1 個・80	144	96	3.12	30.8	152	0
	絹ごし豆腐	1/2 丁・150	84	121.5	7.35	16.5	225	0.45
	油揚げ	1 枚・30	115.8	69	5.58	12.4	16.5	0.33
	糸引き納豆	1 パック・50	100	95	8.25	11.5	330	3.35

引用) ビジュアルワイド 食品成分表, 2012

慢性腎臓病患者さんのための食品成分表

(目安量各 g あたり)

食品群	食品名	目安量 (g)	エネルギー (kcal)	リン (mg)	たんぱく質 (g)	リン/たんぱく質比	カリウム (mg)	食物繊維 (g)
野菜・果物	さつまいも	1本・190	250.8	87.4	2.28	38.3	893	4.37
	さといも	2個・80	46.4	44	1.2	36.7	512	1.84
	じゃがいも	1個・140	106.4	56	2.24	25.0	574	1.82
	ながいも	5センチ・85	55.25	22.95	1.87	12.3	365.5	0.85
	アスパラガス・ゆで	3本・50	12	30.5	1.3	23.5	130	1.05
	えだまめ・ゆで	20さや・30	40.2	51	3.45	14.8	147	1.38
	西洋かぼちゃ・ゆで	2切れ・50	46.5	21.5	0.8	26.9	215	2.05
	キャベツ	1枚・50	11.5	13.5	0.65	20.8	100	0.9
	きゅうり	1本・100	14	36	1	36.0	200	1.1
	ほうれんそう	1/4束・70	14	32.9	1.54	21.4	483	1.96
	セロリー	1/2本・50	7.5	19.5	0.5	39.0	205	0.75
	たけのこ・ゆで	1/2本・100	30	60	3.5	17.1	470	3.3
	たまねぎ	1/2個・100	37	33	1	33.0	150	1.6
	トマト	1個・150	28.5	39	1.05	37.1	315	1.5
	なす	1個・60	13.2	18	0.66	27.3	132	1.32
	にら・ゆで	1/2束・50	15.5	13	1.3	10.0	200	2.15
	にんじん・根・皮むき	1食分・50	18.5	12	0.3	40.0	135	1.25
	はくさい	葉1枚・100	14	33	0.8	41.3	220	1.3
	たくあん漬け・干しだいこん漬け	2切れ・20	5.4	30	0.38	78.9	100	0.74
	いちご	5個・70	23.8	21.7	0.63	34.4	119	0.98
	うんしゅうみかん	1個・80	36.8	12	0.56	21.4	120	0.8
	柿	1個・150	90	21	0.6	35.0	255	2.4
	さくらんぼ・国産	5個・40	24	6.8	0.4	17.0	84	0.48
	すいか	1/8個・180	66.6	14.4	1.08	13.3	216	0.54
	バナナ	1本・100	86	27	1.1	24.5	360	1.1
	ぶどう	1房・100	59	15	0.4	37.5	130	0.5
	温室メロン	1/8個・65	27.3	13.65	0.715	19.1	221	0.325
	りんご	1個・200	108	20	0.4	50.0	220	3
	えのきだけ	1/4袋・20	4.4	22	0.54	40.7	68	0.78
	しいたけ・ゆで	2個・30	6	20.1	0.72	27.9	75	1.41
ぶなしめじ・ゆで	1/4パック・20	4.2	22	0.66	33.3	68	0.96	
その他	乾燥わかめ・水戻し	1食分・12	2.04	5.64	0.24	23.5	31.2	0.696
	アーモンド	10粒・15	90.9	72	2.88	25.0	111	1.785
	日本ぐり・ゆで	3個・50	83.5	36	1.75	20.6	230	3.3
	どらやき	1個・60	170.4	44.4	3.72	11.9	102	2.1
	揚げせんべい	3枚・30	139.5	26.1	1.71	15.3	24.6	0.15
	ショートケーキ	1個・60	206.4	72	4.44	16.2	56.4	0.36
	ミルクチョコレート	1枚・55	306.9	132	3.795	34.8	242	2.145
	ビール	中1缶・360	144	54	1.08	50.0	122.4	0
	煎茶	1杯・100	2	2	0.2	10.0	27	0
	コーヒー	1杯・100	4	7	0.2	35.0	65	0
	カレーうどん	1食分・20	102.4	22	1.3	16.9	64	0.74
	こいくちしょうゆ	大さじ1・18	12.78	28.8	1.386	20.8	70.2	0
	みそ	大さじ2・36	78.12	46.8	3.492	13.4	122.4	2.016
	マヨネーズ	大さじ2・24	168.72	7.92	0.36	22.0	4.32	0

引用) ビジュアルワイド 食品成分表, 2012

