

● 腎臓病食品交換表

単位(たんぱく質 g)

キロカロリー

群別	表	食品分類	あなたの1日の指示単位	1単位(たんぱく質3g)当りの分量										平均エネルギー
たんぱく質を含む食品	1	ごはん パン めん		ごはん 120g (1杯) 低たんぱくごはん 600g かゆ 210g(1と1/2杯) 赤飯 80g(小盛1/2杯) パン40g 8つ切(1枚) もち 70g2ヶ (5×3.5×1.5cm) ゆでうどん 120g(1/2玉弱) 乾めん 30g ゆでそば 60g (乾20g) スパゲッティ 25g 小麦粉 40g (大きじ5杯)	150 キロ カロリー									
	2	果物 種実 いも		いちご 330g みかん 380g ぶどう 750g みかん・もも缶 600g パイン缶 750g リンゴ缶 1000g くるみ 20g (7個) ごま 15g(大きじ1と1/2杯) さつまいも 250g(中1本) じゃがいも 190g(大1個) さといも 200g(中3個)	150 キロ カロリー									
	3	たんぱく質が多いもの (緑黄色野菜) (その他の野菜)		ブロッコリー 70g さやえんどう 100g ほうれんそう 140g カリフラワー 100g ごぼう 170g たけのこ(茹) 90g もやし(緑豆) 180g とうもろこし 80g	50 キロ カロリー									
		たんぱく質が少ないもの (緑黄色野菜) (その他の野菜)		かぼちゃ(西洋) 160g(4cm角4と1/2) にら 180g にんじん 500g ピーマン 330g きやべつ 230g きゅうり 300g たまねぎ 300g だいこん 750g なす 270g はくさい 380g レタス 500g										
	4	卵		卵 25g(小1/2ヶ) 卵黄 20g(大1ヶ分) 卵白 30g(小1ヶ分)	30 キロ カロリー									
		肉		豚肉・牛肉 15g とり肉・ささみ 15g レバー 15g										
		魚、ねり製品等		あじ、いわし、さんま、かれい、えび、さけ、さほ 15g たら、にしん、ほっけ 20g かに、たこ、いか、帆立 20g (1/10身) かつお、まぐろ(刺身1切れ) 10g かまぼこ、ちくわ、さつま揚げ 25g かき 30g (中2個) しじみ40g (殻付200g)										
		豆、豆製品		大豆 10g 小豆 15g 油揚げ 15g 納豆 20g (中1/2パック) もめん豆腐 40g (1/10丁) 栄養豆腐 60g (1/5袋) 凍豆腐(1/4枚) 5g 枝豆(さや付60g) 25g										
		乳、乳製品		牛乳 100mL (1/2本) ヨーグルト 90g 飲むヨーグルト 100ml プロセスチーズ 15g アイスクリーム 80g 豆乳(調整) 90mL										
	エネルギー食品	5	糖質、甘味料 ジャム (糖質が多いもの)		さとう 25g(大きじ2杯) 粉あめ 25g(大きじ5杯) あめ玉 25g(小5ヶ) はちみつ30g (大きじ1と1/2杯) ジャム 40g (大きじ2杯弱) 市販ゼリー 100g(1カップ弱) (低果汁)ジュース 250mL(1缶) 炭酸飲料 200mL かたくり粉 30g(大きじ3杯) はるさめ 30g	100 キロ カロリー								
6		油脂 (脂質が多いもの)		植物油 10g(大きじ1杯) マーガリン 15g マヨネーズ 15g(大きじ1杯) ドレッシング 25g(大きじ2と1/2杯) 生クリーム(高脂肪) 25g										
カリウムの多い食品 (100g中 mg)			鶏ささみ420・牛肉340・たら350・牛乳150・メロン340・キウイフルーツ290・バナナ360・いちご170・柿170・グレープフルーツ140・ふき330 ほうれん草(生)690・ブロッコリー360・ささげ豆1400・あずき1500・きな粉1900・さつまいも470・長芋430・焼きのり7200・ワイン70											
治療用特殊食品			■エネルギー調整用食品 でんぷん類(ごはん、もち、めん)、粉あめ、マクトン類、ゼリー、菓子類			■たんぱく質調整用食品 低たんぱく質ごはん、小麦粉			■食塩、リン、カリウム調整用食品 減塩調味料、加工品(カレー、すき焼等)					