

おのくり透析通信

令和7年10月20日発行

Vol.10

尾道クリニック 管理栄養士

今回のテーマ

～お米のリン・カリウム～

【主食】麦ごはん



●材料・分量（1合分）

- 精白米 ・・・ 2/3カップ
- もち麦 ・・・ 1/3カップ
- 水 ・・・ 200cc

※「もち麦」でも「押麦」でも作り方や栄養量は変わりません

※食べにくいと感じる方はもち麦の割合を減らてもよいです

●作り方

白米とともに麦を洗ったら、やや多めの水加減で炊飯する

●栄養成分（1膳150gあたり）

	エネルギー	たんぱく質	食物纖維	カリウム	リン
白ごはん	234 kcal	3.0 g	2.3 g	44 mg	51 mg
麦ごはん	177 kcal	3.0 g	6.3 g	57 mg	69 mg



お米の「とぎ汁が透き通るまで」がよく洗いましょう！

よく洗うと、お米の表面についている米ぬかを取り除くことができ

カリウムとリンがさらに少ないごはんになります！

