

# おのくり透析通信

令和8年1月7日発行

Vol.13

尾道クリニック 管理栄養士

今回のテーマ

## ～和風だしのカリウム～

リンの量はどの種類も大差ないため、意識する必要はありません  
しかし、カリウムはだしの種類によって含まれる量が大きく異なります



みそ汁1杯に使うだしのカリウム量を確認してみよう！



昆布だし（煮出し）

注意

たまねぎ1.5個分に相当→320



昆布だし（水出し）

注意

たまねぎ1.3個分に相当→280



★ 煮干しだし

120



★ かつおだし

60



★ しいたけだし

50



顆粒和風だし

2



この3種を中心に  
だしをとると安心です！

※各だし汁200mlのカリウム量を記載しています

※昆布・煮干し・かつお・しいたけだしは

水分量の2~3%使用してとった場合の成分値です

※顆粒だしは1g使用を想定した成分値です

(mg) 0

100

200

300



カリウムが一番少ないのなら

「顆粒和風だし」が一番いいのでは？



栄養成分 (みそ汁1杯分(1g)あたり)	
エネルギー	2.4 kcal
たんぱく質	0.3 g
脂 質	0.1 g
炭 水 化 物	0.3 g
食 塩 相 当 量	0.4 g

正解は... NO

「顆粒だし」のカリウム量は少ないものの、  
塩分量が多い傾向があります  
顆粒だしの場合は栄養成分表示を確認して