



寒くなり、温かい飲み物が欲しい季節になりました。
今回は、いろいろな種類の飲み物のカリウム・リンを紹介します。

食品名(100ml 当たり)	カリウム (mg)	リン (mg)
玉露(浸出液)	340	30
せん茶(浸出液)	27	2
抹茶(100ml 当たり粉末 2.5g)	68	9
番茶(浸出液)	32	2
ほうじ茶(浸出液)	24	1
玄米茶(浸出液)	7	1
ウーロン茶(浸出液)	13	1
紅茶(浸出液)	8	2
コーヒー(浸出液)	65	7
ミルクココア(100ml 当たり粉末 13g)	95	31



- ☆粉末タイプのお茶(抹茶)や玉露茶は、カリウムが多く含まれています。
- ☆玄米茶・ウーロン茶・紅茶はカリウム含有量が少ないです。
- ☆プーアル茶や高麗人参茶、どくだみ茶などの漢方茶は、カリウムが多く含まれているので、控えましょう。

コーヒーは飲んでもいいの??

インスタントコーヒーとドリップしたコーヒーでは、1杯当たりに換算するとカリウム含有量に大きな差はありません。

コーヒー(100ml)に含まれるカリウムは65mgと他の飲み物に比べて多いですが、1日の飲水量やカリウムの量などを調節して、上手に飲んでみましょう。