



お菓子に含まれるカリウム・リン



2月と言えば…バレンタインがあります。

今号では、お菓子に含まれるカリウム、リンについて紹介します。

食品名	1食当たりの 目安量	エネルギー (kcal)	カリウム (mg)	リン (mg)
甘納豆	20粒 15g	44	15	12
カステラ	1切 50g	160	40	48
くし団子 (あん)	1串 80g	161	35	40
大福	1個 80g	188	37	46
まんじゅう	1個 50g	147	38	40
あめ	1個 5g	20	0.1	-
かりんとう	5本 20g	88	62	13
プリン	1個 110g	139	154	121
シュークリーム	1個 60g	147	60	78
ショートケーキ	1切 70g	241	66	84
あんぱん	1個 80g	224	62	59
クリームパン	1個 60g	183	72	72
クッキー	1枚 8g	35	11	8
チョコレート	1枚 65g	362	286	156

※商品によって、栄養成分が異なります。

洋菓子は牛乳、卵が使われているので、和菓子に比べてカリウム、リンが多く含まれています。食べ過ぎると、カリウム、リンが高くなるので、注意しましょう。特殊食品のお菓子は、カリウム、リンが少ないので、上手に利用しましょう。

おすすめレシピ

☆焼きビーフン



<おすすめポイント>

ビーフンは麺に塩分が含まれていません。味付けを薄くすれば、他の麺類に比べて塩分が少なくなります。炒めているので、水分も少なく、サラダ油でカロリーアップです。



<材料>1人分

ビーフン(乾)…75g 豚肉スライス…30g

A [キャベツ…40g 玉ねぎ 20g
人参…10g しいたけ…10g
ニラ…10g

サラダ油…4g (小さじ1) ゴマ油…4g (小さじ1)
塩…0.3g こしょう…0.1g だしわり醤油…10g

<作り方>

- ① Aの野菜を食べやすい大きさに切り、茹でこぼす。
- ② ビーフンを茹でる。
- ③ 豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、③を炒める。
- ⑤ ④に①②を入れ、炒める。
- ⑥ ⑤に調味料を入れ、仕上げにごま油を入れる。
完成!!

エネルギー : 434kcal

たんぱく質:13.3g 脂質:11.7g 糖質:68.9g
カリウム:284mg リン:135mg 塩分:1.0g

☆鶏肉のマヨネーズ焼き



<おすすめポイント>

マヨネーズを使用して、カロリーアップです。マヨネーズで味付けをしているので、少しの塩でもおいしく食べることができます。

<材料>1人分

鶏もも肉(皮なし) …70g
料理酒…5g 塩…0.3g こしょう…0.1g
マヨネーズ…12g (大さじ1)
サラダ油…4g (小さじ1)
ブロッコリー…30g トマト…25g

<作り方>

- ① 鶏もも肉に料理酒、こしょうをふっておく。
- ② サラダ油をひき、180℃のオーブンで①を焼く。
- ③ 火が通ったら、マヨネーズを塗り、再び焦げ目がつくまで焼く。
- ④ ブロッコリーを茹で、トマトと盛りつける。完成!!

エネルギー : 216kcal

たんぱく質:14.8g 脂質:15.5g 糖質:4.3g
カリウム:349mg リン:170mg 塩分:0.7g