



# お菓子に含まれるカリウム



2月と言えば…バレンタインがあります。

今号では、お菓子のカリウムとみかん1個のカリウムを比べてみました。



※商品やメーカーによって、栄養成分が異なります。

・ポテトチップスはカリウムも多く、塩分も多く含まれています。

・チョコレート・かりんとうはカリウムが多く含まれています。

他のものに比べるとカリウムが少なく見えるお菓子もありますが、たくさん食べるとカリウムの取り過ぎになります。

☆どうしても食べたい時には、少量にしましょう。

また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。