



お菓子に含まれるカリウム・リン



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
ホットケーキ	1枚 100g	261	220	170
チョコレート	1枚 65g	362	286	156
ポテトチップス	1袋 60g	332	720	60

※商品によって、栄養成分が異なります。

- ・洋菓子は牛乳、卵が使用されているので、カリウム、リンが多く含まれています。また市販のホットケーキやドーナツなどに使用している**ベーキングパウダー(膨らし粉)**は、カリウム・リンが多く含まれています。
- ・チョコレートはカリウム、リンが多く含まれています。チョコレートパン・チョコクッキーなども注意しましょう。
- ・ポテトチップスはカリウムだけでなく、塩分も多く含まれています。
- ・菓子類は、中性脂肪や血糖を上昇させる働きがあります。
食欲がない方は間食を上手に取り入れ、食事をしっかり食べている方はカリウム、リンが少ないものを選び、食べ過ぎないようにしましょう。