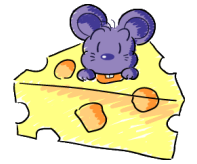


牛乳・乳製品の栄養成分



食品名		エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
牛乳	100ml	67	3.3	150	93
ヨーグルト (無糖)	100g	62	3.6	170	100
ヨーグルト ドリンクタイプ 加糖	100ml	65	2.9	130	80
ヤクルト	65ml	50	0.8	39	23

ヨーグルト (加糖)・ヤクルトには糖分が多く含まれています。

牛乳・乳製品にはカリウム・リンが多く含まれています。

牛乳・乳製品が入ったお菓子・飲み物・料理などにも注意しましょう!!

食品名 (100g あたり)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
カマンベール チーズ	310	19.1	120	330	2.0
パルメザンチーズ (粉チーズ)	475	44	120	850	3.8
クリームチーズ	346	8.2	70	85	0.7
プロセスチーズ	339	22.7	60	730	2.8
モッツアレラ チーズ	276	18.4	20	260	0.2

チーズは種類によって、カリウム、リン、塩分の量が異なります。