



# 種実類(ナッツ類)の栄養成分



| 100g 当たり             | エネルギー<br>(kcal) | カリウム<br>(mg) | リン<br>(mg) | 塩分<br>(g) |
|----------------------|-----------------|--------------|------------|-----------|
| らっかせい(ピーナッツ)<br>(いり) | 585             | 770          | 390        | 0         |
| バターピーナッツ             | 592             | 760          | 380        | 0.3       |
| くるみ<br>(いり)          | 674             | 540          | 280        | 0         |
| アーモンド<br>(フライ 味付け)   | 606             | 740          | 480        | 0.3       |
| ピスタチオ<br>(いり 味付け)    | 615             | 970          | 440        | 0.7       |
| カシューナッツ<br>(フライ 味付け) | 576             | 590          | 490        | 0.6       |
| マカダミアナッツ<br>(いり 味付け) | 720             | 300          | 140        | 0.5       |

## ピーナッツ 15 粒 (13g)



|           |     |
|-----------|-----|
| カリウム (mg) | 100 |
| リン (mg)   | 51  |

ピーナッツ 15 粒には、  
みかん 1 個分のカリウム  
が含まれています！！

種実類 (ナッツ類) にはカリウム、リンが多く含まれています。  
菓子類やパンなどにも使用されていることもあります。  
カリウム、リンが高い方は控えましょう。

