



夏に気をつけたい食べ物②



★**ところてん(味付けなし)**…水分が多く含まれています。

栄養成分 (100g 当たり)

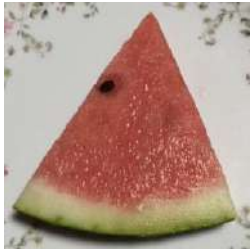


エネルギー (kcal)	2
タンパク質 (g)	0.2
カリウム (mg)	2
リン (mg)	1
塩分 (g)	0
水分 (g)	99.1

かける調味料を少なくするだけで、塩分を控えることができます。
99%が水分です。水分が多く含まれるので、**体重増加が多い方は控えましょう。**

★**スイカ**…水分、カリウムが多く含まれています。

栄養成分 (100g 当たり 廃棄率 40% 縦 12 cm×横 8 cm×幅 2 cm)



皮付き 168g
(皮 68g)

エネルギー (kcal)	37
タンパク質 (g)	0.6
カリウム (mg)	120
リン (mg)	8
塩分 (g)	0
水分 (g)	89.6

89.6%が水分です。水分が多く含まれるので、**体重増加が多い方は控えましょう。**
また**カリウム**が高い方は控えましょう。



★**うなぎ**…小骨の多いうなぎは、リンが多く含まれています。

うなぎ重 (1 人前) の栄養成分

エネルギー : 725kcal

タンパク質 : 28.2g

カリウム : 402 mg

リン : 380 mg

塩分 : 3.4g

リン・塩分は、1 日にとってよい量の半分程度になります。
※お店により栄養成分が異なります。

白ご飯+うなぎの蒲焼き (タレなし) 50g にすると…**リン:150 mg 塩分:0.7g** に減らす事ができます。ただし、うなぎを少なくする分、タンパク質が少なくなります。**リンがいつも高い方は、更に量を少なく調節するか、控えましょう！！**

