



# 春に気をつけたい食べ物② (豆類)

## ★豆類 100g あたりの栄養成分

食品名	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)		リン (mg)
		生	ゆで	
さやえんどう	3.1	200	160	63
スナップえんどう	2.9	160	— (未測定)	62
グリーンピース	6.9	340	340	120
そらまめ	10.9	440	390	220

豆類はカリウム、リンが多い食品になりますが、特に**グリーンピース**、**そらまめ**にはカリウムが多くまれています。カリウム、リンが高い方は控えましょう。

春に旬ではありませんが…

## ★大豆製品 100g あたりの栄養成分

食品名	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	水分 (g)
木綿豆腐	6.6	140	110	86.8
ソフト豆腐	5.1	150	82	88.9
厚揚げ	10.7	120	150	75.9
納豆	16.5	660	190	59.5

木綿豆腐、ソフト豆腐の**約9割**が水分です。

納豆は、小1個あたり(40g)にカリウム 264mg、リン 76mg 含まれています。納豆は、タンパク質を補給するにはよい食品ですが、カリウム、リンが多く含まれています。また**ワーファリン**というお薬を飲んでいる方は、納豆は食べないようにしましょう。