



お菓子に含まれるカリウム・リン(和菓子編)



食品名		エネルギー (kcal)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
甘納豆	20粒 15g	44	15	12	0.02
カステラ	1切 50g	160	40	48	0.1
くし団子(あん)	1串 80g	161	35	40	0.1
くし団子(みたらし)	1串 60g	118	35	31	0.4
大福もち	1個 80g	188	37	46	0.1
まんじゅう	1個 50g	147	37	39	0.1
どら焼き	1個 75g	213	90	60	0.3
もなか	1個 45g	128	17	22	0
かりんとう	5本 20g	88	60	11	0
羊羹(練り)	1切 60g	178	14	19	0
ぜんざい (つぶあん、具なし)	1杯 100g	183	120	55	0.1
おはぎ(中くらい)	1個 60g	180	75	51	0.03
ポテトチップス	1袋 60g	332	720	60	0.6
せんべい(醤油)	1枚 15g	56	20	15	0.3
せんべい(ざらめ)	1枚 15g	57	18	17	0.2
かわらせんべい	2枚 20g	80	22	19	0.02
南部せんべい(ごま)	1枚 15g	65	26	23	0.2
南部せんべい(落花生)	1枚 15g	64	35	18	0.1

※商品によって、栄養成分が異なります。

- ・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。
- ・つぶあんはこしあんに比べ、カリウムが2.5倍多く含まれています。
- ・豆類やナッツ入りのものは、カリウムやリンが多く含まれています。
- ・菓子類は、中性脂肪や血糖の上昇につながります。

食欲がない方は間食を上手に取り入れましょう。

食事をしっかり食べている方は、カリウムやリンが少ないものを選び、食べる量や回数の調整をしましょう。