



お菓子に含まれるカリウム・リン(洋菓子編)



早いもので、今年も残り2ヶ月となりました。年末年始は人が集まる機会も増え、デザートを食べる機会も増えるのでは…？
今月の栄養部だよりは、市販されている洋菓子の栄養価についてです。

食品名		エネルギー (kcal)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
シュークリーム	1個80g	182	96	120	0.2
プチシュークリーム	1個9g	21	11	14	0.02
ショートケーキ(果実無し)	1切80g	262	73	88	0.2
※果物が飾られているものは、さらにカリウムが高くなります！					
スイートポテト	1個95g	212	276	86	0.1
ホットケーキ(直径10cm)	1個56g	146	118	90	0.4
アップルパイ	1切80g	243	50	25	0.6
マドレーヌ(貝殻の形)	1個25g	111	18	18	0.2
ジャムパン	1個80g	238	76	53	0.6
クリームパン	1個95g	290	114	114	0.9
メロンパン	1個90g	329	99	76	0.5

※商品によって、栄養成分が異なります。



- ・牛乳、生クリーム、卵、バターを多く使用しているものは、カリウム、リン、塩分が多く含まれています。
- ・果物、ナッツ類、チョコレートが使用されているものは、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。