



お正月料理

蒲鉾:20 g(厚 1 cm=10g)
カリウム:22mg
リン:12mg
塩分:0.5g



田作り:10g(約 10 尾)
カリウム:160mg
リン:230mg
塩分:0.2g



数の子:15g(長さ約 6 cm)
カリウム:0.3mg
リン:14mg
塩分:0.2g



※味付け無しの値です。

↑直径 10 cmの小皿 ↓直径 7 cm×深さ 3 cmの小鉢



栗きんとん:70g(栗 2 個)
カリウム:255mg
リン:29mg
塩分:0g



黒豆:20 g
(中 18 粒、大 10 粒)
カリウム:160mg
リン:50mg
塩分:0.3g



なます:50 g(小鉢 1 杯程)
カリウム:126mg
リン:10mg
塩分:0.3g

★カリウムが多い食材…黒豆、田作り、なます、栗きんとん、昆布巻

★リンが多い食材…田作り、黒豆、かずのこ、昆布巻

- ・大皿から食べると、どのくらい食べたか分からず、食べ過ぎの原因となります。食べる量だけ取り分けてから、食べましょう。
- ・既成品は塩分やカリウム、リンが多く含まれているものがあります。手作りすると、材料や味付けを調整することができます。
- ・組み合わせや量を調整して食べましょう。
もともと血液検査でカリウム、リンが高めの方は控えましょう。

