



海藻類の栄養成分

	1食使用量(目安)	カリウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
カットわかめ	2g(水戻し後 20g)	9	0.7	0.5
めかぶ(生)	小鉢 50g	44	1.7	0.2
ひじき(ゆで)	小鉢 20g	32	0.7	0.02
洗いもずく	小鉢 70g(味なし)	1	1.0	0.1
あおさ(素干し)	汁物 0.5g	16	0.2	0.1
とろろ昆布	1g	48	0.3	0.1
塩こんぶ	10g	180	1.3	1.8
焼き海苔	巻き寿司用 1枚 3g	72	1.1	0.04
味付のり	5枚入り 2g	54	0.5	0.1
のり佃煮	5g	8	0.2	0.3
おきゅうと	小鉢 50g(味なし)	11	1.3	0.1
ところてん	小鉢 50g(味なし)	1	0.3	0

- もずくには、「洗いもずく」と三杯酢で味付けした「味付けもずく」があります。味付けもずくには、小鉢 70g で約 1.4g の塩分が含まれています。汁は飲み干さずに残しましょう。
- おきゅうと、ところてんは、約 95%が水分です。食べ過ぎると、体重増加につながります。また、調味料をかけて食べるので、その分の塩分が加わります。かけ過ぎに注意しましょう。
- 海藻類は食物繊維を摂るには良い食材ですが、特に塩こんぶやのり佃煮、味付けのりには塩分が多く含まれています。食欲のない時だけにしましょう。また、カリウムについては、回数や量が増えるとその分多くなりますので、検査値の高い方は、注意しましょう。