



牛乳・乳製品の栄養成分

食品名		エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	水分 (ml)
牛乳	100ml	67	3.3	150	93	87
ヨーグルト (無糖)	100g	62	3.6	170	100	88
ヨーグルト ドリンクタイプ(加糖)	100ml	65	2.9	130	80	84
ヤクルト	65ml	50	0.8	39	24	57
アイスクリーム (乳固形分 15%、乳脂肪分 8%)	100ml	180	3.9	190	120	64
シャーベット (乳成分入り氷菓の場合)	100ml	127	0.9	95	22	69

- ・牛乳や乳製品、それらが入ったお菓子、飲み物、料理などにはカリウム、リンが多く含まれています。
 - ・ヨーグルト(加糖)、ヤクルト、アイス類には糖分が多く含まれており、沢山食べると中性脂肪や血糖の上昇につながります。
 - ・水分が多く含まれており、体重増加に繋がります。
- ⇒食事をしっかり食べている方は控え、食欲のない方は上手に取り入れましょう。

食品名 (100gあたり)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
カマンベールチーズ	310	19.1	120	330	2.0
パルメザンチーズ (粉チーズ)	475	44	120	850	3.8
プロセスチーズ	339	22.7	60	730	2.8
モッツァレラチーズ	276	18.4	20	260	0.2

チーズは、種類によってカリウム、リン、塩分を多く含んでいます。
検査値が高い方は、食べないようにしましょう。

