



# 漬物に含まれる栄養成分

《100gあたりの栄養成分》

	カリウム(mg)	リン(mg)	塩分(g)	備考
なす 生	220	30	0	
なす 塩漬け	260	33	2.2	5mm厚輪切り 2枚で10g
なす ぬか漬け	430	44	2.5	
大根 皮むき 生	230	17	0	
たくあん(干し大根漬け)	500	150	2.5	5mm厚 1/2切 1枚で10g
大根 ぬか漬	480	44	3.8	
きゅうり 生	200	36	0	
きゅうり 塩漬け	220	38	2.5	5mm厚輪切り 2枚で10g
きゅうり ぬか漬	610	88	5.3	

※商品によって栄養成分は異なります。

ぬか(糠)とは、穀物を精白したときに出る果皮、種皮、胚芽などのこと。米ぬかを使った漬物を、ぬか漬(床漬け)といいます。

100gあたり	カリウム(mg)	リン(mg)
ぬか(糠)	1500	2000
玄米	230	290
半つき米	150	210
七分つき米	120	180
精白米	89	95

精米の度合いが低い(玄米に近い)ほど、含まれるカリウム、リン量が多くなります。

- ・ぬか漬けにするときに、野菜の水分が抜け、ぬかに含まれる栄養成分を吸収するため、**カリウムやリンが多く**含まれています。
- ・塩漬け、干した野菜を使用した漬物類は、水分が抜けて栄養成分が濃縮されるため、**カリウムやリンが多く**含まれています。
- ・漬物類には**塩分が多く**含まれています。

⇒塩分が多い方、カリウム・リンの検査値が高い方は、**漬物類を控えましょう。**

