透析センター

栄養部だより

令和２年２月号
博愛会　頴田病院

種実類（ナッツ類）の栄養成分

ピスタチオ 18 粒(10g)
（いり　味付け）
カリウム：97mg
リン：44mg

ピーナッツ 14 粒(13g
（バターピーナッツ）
カリウム：99mg
リン：49mg

アーモンド 12 粒(13g)
（フライ　味付け）
カリウム：96mg
リン：62mg

カシューナッツ 12 粒(17g)
（フライ　味付け）
カリウム：100mg
リン：83mg

くるみ 9 粒（18g）
（いり）
カリウム：　97mg
リン：50mg

これらはみかん１個分と
同じカリウム量(100mg)
です！！

気をつけましょう

種実類（ナッツ類）は少量でもカリウム、リンが多く含まれています。
クッキー、チョコレートなどの菓子類、パンなどに
使用されていることもあります。
カリウム、リンの検査値が高い方は控えましょう。