



豆類・たけのこの栄養成分

★豆類(100g)の栄養成分

食品名	たんぱく質 (g)	カリウム(mg)		リン(mg)	
		生	ゆで	生	ゆで
さやえんどう	3.1	200	160	63	61
スナップえんどう	2.9	160	— (未測定)	62	— (未測定)
グリーンピース	6.9	340	340	120	80
そらまめ	10.9	440	390	220	230



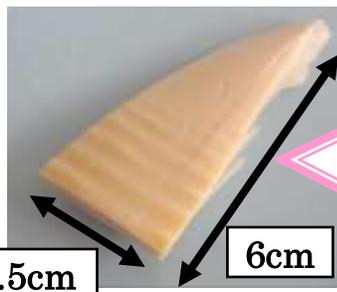
そらまめ 25g (11粒)
(やや小さい粒)
カリウム：98mg
リン：58mg

グリーンピース 30g
カリウム：102mg
リン：24mg

豆類にはカリウム、リンが多く含まれています。特にグリーンピース、そらまめにはカリウムが多く含まれています。カリウム、リンが高い方は控えましょう。

★たけのこ(100g)のカリウム

食品名	カリウム(mg)	
	生	ゆで
たけのこ	520	470



たけのこ 20g

たけのこは茹でてでもカリウムがあまり減りません。



たけのこ 20gで、みかん1個分程度のカリウムが含まれています。