



# お菓子の食べすぎに気をつけましょう



食欲の秋ですね！ ついついお菓子を食べすぎていませんか？



《ポテトチップス》  
1袋 60g

エネルギー  
↳332kcal  
カリウム  
↳720mg  
リン  
↳60mg  
塩分  
↳0.6g



《するめ》  
6本 10g

エネルギー  
↳33kcal  
カリウム  
↳110mg  
リン  
↳110mg  
塩分  
↳0.2g

ポテトチップスは、塩分はもちろん、カリウムも多く含まれます。

するめは、カリウム、リン、塩分が多く含まれます。



《柿ピー》  
1袋(小袋) 33g

エネルギー  
↳152kcal  
カリウム  
↳128mg  
リン  
↳823mg  
塩分  
↳0.4g



《醤油煎餅》  
1枚 10g

エネルギー  
↳37kcal  
カリウム  
↳13mg  
リン  
↳10mg  
塩分  
↳0.2g

柿ピーは、ピーナッツも入っている為、カリウム、リンが多く含まれます。

醤油煎餅は、塩分が1枚0.2gです。たくさん食べると塩分が多くなります。

カリウム、リン、塩分が多く含まれるものもある為、食事にプラスして食べると摂りすぎになってしまいます。

カリウム、リンが高い方、塩分が多い方は控えましょう。

カリウム、リン、塩分が範囲内の方も、何日かに分けて食べる、大袋で買っていたものを小袋にする等、工夫し、調節をして食べましょう。