



お菓子の食べすぎに気をつけましょう

食欲の秋ですね！ っ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
↳91mg
リン
↳67mg
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。