



パンの栄養成分



〈パンの栄養成分〉

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
あんぱん(つぶあん) 1個: 95g	253	6.7	50.4	114	65	0.3
クリームパン 1個: 95g	272	7.5	45.9	105	105	0.4
ジャムパン 1個 80g	228	4.2	46.5	67	38	0.2
メロンパン 1個: 82g	286	6.6	49.1	90	69	0.4
ロールパン(ぶどう) 2個: 80g	210	6.6	40.8	168	68	0.8
食パン 6枚切り 1枚: 60g	154	4.7	27.4	53	37	0.7
ロールパン 2個: 60g	186	6.0	29.2	66	54	0.8

※商品によって成分が異なります。

パンは…

○塩分が多い

血圧の高い方、塩分の多い方は控えましょう。

○糖質・脂質が多い

血糖の高い方、中性脂肪の多い方は控えましょう。どうしても食べたい場合は、あんぱん・メロンパン→食パン・ロールパンやおにぎりへ変更し、量の調節をしましょう。

○食欲のない方・3食の食事では十分な栄養の確保が難しい方

間食を上手に利用しましょう。

※カリウム・リンが多く含まれているものもあります。カリウム・リンの数値が高い方は成分表示や上記の表を参考に、少ないものを選びましょう。

