



加工食品の栄養成分（練り物編）



ちくわ(小) 40g 9cm×直径 2cm



たんぱく質：4.9g
リン：44mg
塩分：0.8g

さつま揚げ 40g 9.5cm×7cm



たんぱく質：5.0g
リン：28mg
塩分：0.8g

かまぼこ 33g 5cm×1.7cm×1.0cm
(板蒲鉾の約 1/4)



たんぱく質：4.0g
リン：20mg
塩分：0.8g

はんぺん 25g 5.5cm×5.5cm(1/4切)



たんぱく質：2.5g
リン：28mg
塩分：0.4g

練り製品には特にリン・塩分が多く含まれています。

リン

リンの目標値:3.3~5.5mg/dl

リンの数値が高い状態が続くと副甲状腺ホルモンの分泌が過剰になり、骨が融解され、血管に沈着・石灰化を起こします。その為、**心筋梗塞**や**脳梗塞**になりやすくなります。

塩分

1日の塩分目標量：6g 未満

1食の塩分目標量：2g 未満

練り製品を摂取すると、1食に摂取可能な塩分の半分程度を摂取してしまいます。また、塩分を多く摂取することで喉が乾いてしまい、水分のとりすぎに繋がります。

茹でこぼすことでリンや塩分が減少しますが、数値が高い方は控えましょう。



練り製品にはたんぱく質も含まれますが、肉や魚、卵や大豆製品でたんぱく質を摂るようにしましょう。