透析センター

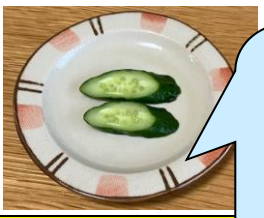
栄養だより

令和５年２月号
博愛会　頴田病院

漬物類に含まれる塩分・カリウム

	梅干し　塩漬 （大１ケ　20g）	高菜漬 （10g）	たくあん漬 （10g　厚さ 2mm）
塩分（g）	3.6g	0.4g	0.3g
カリウム（mg）	44mg	11mg	50mg

	らっきょう 甘酢漬 （小２ケ　10g）	福神漬 （10g）	白菜　塩漬 （10g）
塩分（g）	0.2g	0.5g	0.2g
カリウム（mg）	1mg	10mg	24mg

	しょうが 甘酢漬 （10g）	きゅうり ぬかみそ漬 （10g　厚さ 5mm）	キムチ （10g）
			
塩分（g）	0.2g	0.5g	0.3g
カリウム（mg）	1mg	61mg	29mg

４枚食べると、みかん１個分のカリウムと同じ程度の量です！

※商品によって異なります。栄養成分表示を確認しましょう。

漬物は、少量でも塩分だけではなく、カリウムが多く含まるものもあります。その為、漬物でカリウムの数値が高くなる方もいらっしゃいます。
塩分が多い方、カリウムが高い方は、控えるようにしましょう。また範囲内の方も量の調整をして、食べすぎないようにしましょう。