



# 飲み物の栄養成分



食品名	分量 (ml)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
玉露(浸出液)	100	5	1.3	340	30
せん茶(浸出液)	100	2	0.2	27	2
抹茶(100ml 当たり粉末 2.5g)	100	6	0.6	68	9
番茶(浸出液)	100	0	微量	32	2
ほうじ茶(浸出液)	100	0	微量	24	1
玄米茶(浸出液)	100	0	0	7	1
ウーロン茶(浸出液)	100	0	微量	13	1
麦茶	100	1	微量	6	1
紅茶(浸出液)	100	1	0.1	8	2
コーヒー(浸出液)	100	4	0.2	65	7
牛乳	100	61	3.0	150	93
飲むヨーグルト(加糖)	100	64	2.6	130	80
調整豆乳	100	63	3.1	170	44
※牛乳、飲むヨーグルト、豆乳は、タンパク質が不足している方には、おすすめです。					
ミルクココア(100ml 当たり粉末 13g)	100	52	1.0	95	31
コーラ	100	46	0.1	微量	11
サイダー	100	41	微量	微量	0
※コーラ、サイダーには、糖分が多く含まれます。血糖、中性脂肪が上昇する原因となります。					
野菜ジュース	100	21	0.8	230	19
トマトジュース	100	18	0.7	260	18
オレンジジュース(濃縮還元)	100	42	0.3	110	9
※野菜ジュース、トマトジュース、果物のジュースは、カリウムが上昇する原因となります。					
甘酒	100	76	1.7	14	21
ビール	100	39	0.2	34	15
しょうちゅう	100	203	0	—	—
清酒	100	107	0.3	5	7
赤ワイン	100	68	0.2	110	13
ウイスキー	100	234	0	1	微量

☆飲み物の特徴を理解し、1日の水分500mlの範囲内で上手に選びましょう。