



## 菓子類の栄養成分



食品名		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
甘納豆 (あずき)	20粒 15g	43	0.5	26	6	0.02
カステラ	1切 50g	156	3.3	43	43	0.1
どらやき (つぶあん)	1個 80g	234	4.9	78	61	0.3
今川焼 (つぶあん)	1個 80g	176	3.3	71	29	0.2
くし団子 (こしあん)	1本 80g	158	2.6	34	40	0.1
くし団子 (つぶあん)	1本 80g	159	2.6	54	46	0.1
くし団子 (みたらし)	1本 80g	155	2.2	47	42	0.5
まんじゅう (蒸し・こしあん)	1個 50g	129	2.1	22	23	0.1
かりんとう (黒)	5本 15g	63	1.0	45	9	-
カスタードプリン	1個 70g	81	3.7	91	77	0.1
シュークリーム	1個 80g	178	4.2	80	56	0.2
ドーナツ (プレーン)	1個 60g	227	4	60	44	0.5
サブレックッキー	1枚 10g	46	0.6	11	8	0.02
ミルクチョコレート	板チョコ 1枚 50g	276	3.5	220	120	0.1
ポテトチップス	1袋 60g	325	2.8	720	60	0.6

※商品や食べる量によって、異なります。

- ・砂糖が多く含まれる菓子類は、中性脂肪や血糖を上昇させます。
- ・食欲がない方、食事量が少ない方は、エネルギーやたんぱく質が多く含まれる間食を上手に取り入れましょう。
- ・カリウムやリンが高い方、体重増加が多い方は、間食も見直してみましょう。選ぶ内容や量の調整を行いましょう。