



豆類の栄養成分

★可食部 100g 当たり

食品名	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)		リン (mg)	
		生	ゆで	生	ゆで
さやえんどう	1.8	200	160	63	61
スナップえんどう	1.6	160	— (未測定)	62	— (未測定)
さやいんげん	1.3	260	270	23	22
グリーンピース	5.0	340	340	120	80
そらまめ	8.3	440	390	220	230
えだまめ	10.3	590	490	170	170



そらまめ 25g (11粒)
カリウム：98mg
リン：58mg



グリーンピース 30g
カリウム：102mg
リン：24mg



えだまめ 20g (36粒)
カリウム：98mg
リン：34mg

豆類には**カリウム**、**リン**が多く含まれています。特に**そらまめ**、**グリーンピース**、**えだまめ**には**カリウム**が多く含まれています。
カリウム、リンが高い方は控えましょう。



フライビーンズ
(いかり豆)
14g (10粒)
カリウム：99mg
リン：62mg

フライビーンズ (いかり豆) は、**カリウム**が多く含まれています。また塩分も 0.3g 含まれます。食べ過ぎには注意しましょう。