

日中の日差しも暖かくなり、木々も芽吹き始め、花々が咲き誇り始めました。今月は、間食(お菓子)に含まれるカリウムとリンについてです。

間食は、エネルギー源として役立つ事もありますが、間食時にはリンやカリウム吸着薬を飲まないことが多い為、間食の内容や量によっては、リンやカリウムが上がりやすくなります。よく食べるおやつリン、カリウムの量を再確認して、食事を含めて一日のリン、カリウム摂取量が多くなならない様にコントロールしましょう。

## ◎スナック菓子



食品名	目安量	カリウム mg	リン mg	塩分 g
ポテトチップス	1袋 60g	660	68	0.6
さやえんどう	1袋 70g	551	233	0.7
じゃがりこ	1カップ 60g	727	110	0.8
かっぱえびせん	1袋 60g	108	71	2.1
ポップコーン	1袋 60g	180	174	0.8
クラッカー	10枚 33g	36	63	0.5
ビスケット	5枚 40g	56	38	0.3
源氏パイ	2枚 21g	18	11	0.3



芋や豆を原料にしたスナック菓子は、**カリウム**を多く含みます。又、**塩分**を多く含む物が多いので、あらかじめ小皿に取り分けましょう。パイ生地の菓子は、カリウムもリンも低めです。

## ◎洋菓子



食品名	目安量	カリウム mg	リン mg	塩分 g
シュークリーム	1個 95g	95	124	0.3
プリン	1個 100g	126	233	0.2
チョコレート	1枚 60g	264	144	0.1
アイスクリーム	1個 100g	190	120	0.3
シャーベット	1個 100g	95	22	0



洋菓子は、原料に牛乳や生クリーム、卵、ベーキングパウダーが使用してあり、和菓子に比べると**リンやカリウム**が高い傾向があります。小さなサイズのものを選ぶようにしましょう！

アイスでは、クリーム系よりも氷菓がリンは少なめです。

チョコレートは、**カリウムもリンも高め**です。

(特殊食品には、カリウムリンを控えたチョコもあります)



## ◎和菓子



食品名	目安量	カリウム mg	リン mg	塩分 g
鯛焼き	1個 95g	159	98.6	0.2
水ようかん	1個 100g	21	30	0.
みたらし団子	1本 50g	22	25	0.1
せんべい	1枚 15g	20	15	0.3
黒糖かりんとう	大5本 50g	155	33	0



和菓子は、比較的カリウムもリンも少なめです。小豆や黒糖がたっぷり使用されているものは、注意が必要です。あんこは、粒あんよりもこしあんの方がカリウムは少なめです。醤油せんべいや塩せんべいは、塩分が高めです。



## ◎飲物

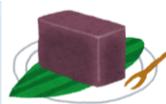


食品名	目安量	カリウム mg	リン mg
コココーラ	1本 500ml	0	80
サイダー	1本 500ml	0	0
なっちゃんオレンジ	1本 500ml	105	141
インスタントコーヒーブラック	1杯分 2g	78.6	7
インスタントカフェオレ	スティック 1本	132	43
牛乳	1本 200ml	300	186



炭酸飲料なら、コーラよりもサイダーにしましょう。コーヒーは、ブラック以外のものには、カリウムやリンが多く含まれています。又、缶やインスタントよりもドリップ式の方がカリウムは低めです。

## ◎カリウムやリンの少なめのおやつ



ゼリー

飴・ガム

マシュマロ

水羊羹

おこし

ビスケット

パイ菓子

間食の取り過ぎは、カリウムやリンだけでなく、血糖や中性脂肪を上昇させる原因にもなります。食事をしっかりとって、間食はほどほどにしましょう。

