



栄養部だよ！



令和6年 早春号

栄養部 廣井

節分



EPA,DHA 鉄分,カルシウム,
ビタミンD,リンが豊富。



恵方巻と一緒にいわしを食べてたんぱく質を摂取しましょう！

今年の方角は・・・



東北東



福豆はカリウムが豊富。

歳の数だけ食べるのは危険！



目安量 10粒

(1粒=0.3g)

バレンタインデー

チョコレートはカリウムが豊富。

カカオの少ない商品が
おすすめ！



アーモンド・ピーナッツは
カリウム多め

ミルクチョコ	ホワイトチョコ
エネルギー 139kcal	エネルギー 147kcal
糖質 13.9g	糖質 12.7g
カリウム 110 mg	カリウム 85 mg
リン 60 mg	リン 52.5 mg

(板チョコ 1/2 枚 25g 当たり)



～菓子類の栄養成分～

粒あんよりこしあんを
選びましょう！

どら焼き(こしあん こぶし程 約 60g)

エネルギー169kcal

塩分 0.18g

リン 39mg

カリウム 37mg



大福(粒あん 直径 6.5 cm程 約 50g)

エネルギー112kcal

塩分 0.05g

リン 22 mg

カリウム 43 mg



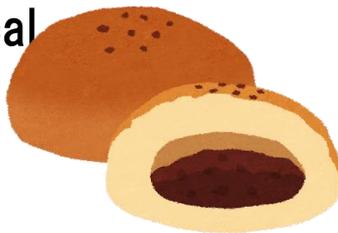
あんパン (こしあん ミニ1個約 45g)

エネルギー120kcal

塩分 0.14g

リン 25 mg

カリウム 29 mg



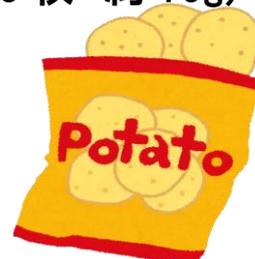
ポテトチップス 塩味(5枚 約 10g)

エネルギー55kcal

塩分 0.1g

リン 7 mg

カリウム 120 mg



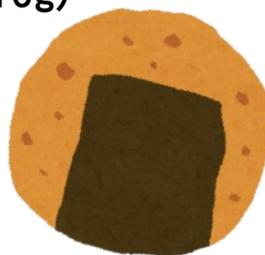
醤油煎餅(大1枚 約 15g)

エネルギー56kcal

塩分 0.3g

リン 15 mg

カリウム 19.5 mg



柿の種(個包装1パック 30g)

エネルギー136kcal

塩分 0.38g

リン 36 mg

カリウム 42 mg



ヨーグルト (脱脂加糖 約 70g)

エネルギー46kcal

塩分 0g

リン 60 mg

カリウム 90 mg



プリン (小さめパック 約 75g)

エネルギー87kcal

塩分 0g

リン 83 mg

カリウム 98 mg



珈琲ゼリー(ミルクなし 約 65g)

エネルギー28kcal

塩分 0g

リン 3 mg

カリウム 31 mg



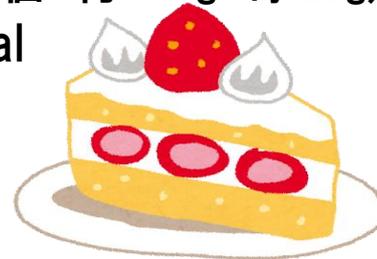
ショートケーキ(1個 約 110g 苺 20g)

エネルギー 301kcal

塩分 0.18g

リン 105 mg

カリウム 116 mg



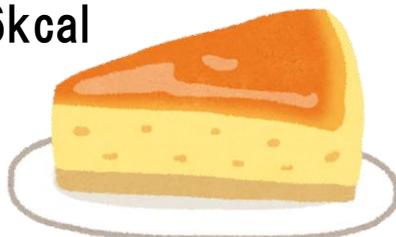
チーズケーキ(1個 約 90g)

エネルギー286kcal

塩分 0.45g

リン 90 mg

カリウム 77 mg



シュークリーム(1個 約 85g)

エネルギー194kcal

塩分 0.17g

リン 128 mg

カリウム 102 mg

