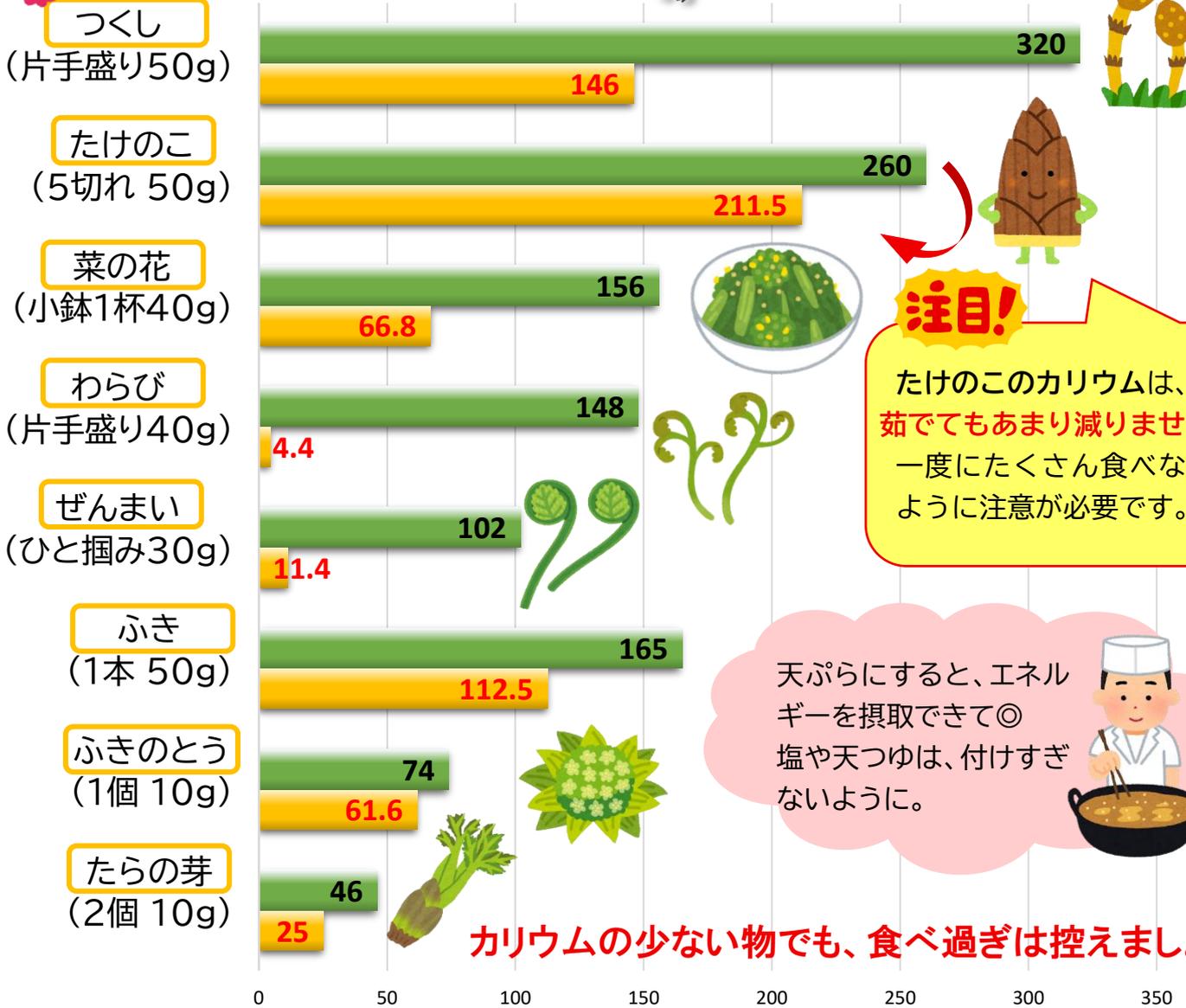




### 山菜のカリウム量



■ 生 ■ 生を茹でた時



**注目!**

たけのこのカリウムは、  
茹でてあまり減りません。  
一度にたくさん食べない  
ように注意が必要です。

天ぷらにすると、エネル  
ギーを摂取できて◎  
塩や天つゆは、付けすぎ  
ないように。



カリウムの少ない物でも、食べ過ぎは控えましょう。



### カリウムの特徴



#### 水に溶けやすい

茹でこぼしや、水にさらす  
とカリウムが溶け出ます。  
レンジ調理や焼くだけでは  
カリウムは減りません。

#### 細胞内に多く存在

食材を切ることで、カリウ  
ムが抜けやすくなります。  
細かく切って、茹でこぼし  
や水にさらしましょう。

#### 筋肉の収縮に関わる

カリウムを摂り過ぎると、  
力が入らなくなったり不整  
脈を起こす事があります。  
心臓は筋肉のかたまりです。

# 補食で栄養をちょい足し

1日2食の人や、食欲が無い時におすすめ。  
血糖値が気になる人は炭水化物量を見て選びましょう。



1袋(2個入り)

## ランチパック ツナ

エネルギー 308Kcal  
たんぱく質 9.8g

炭水化物 29.0g



1袋(2個入り)

## ランチパックたまご

エネルギー 302Kcal  
たんぱく質 8.6g

炭水化物 29.8g



## 肉まん

エネルギー 157Kcal  
たんぱく質 5.7g

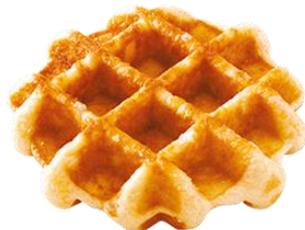
炭水化物 24.5g



## チーズ蒸しケーキ

エネルギー 335Kcal  
たんぱく質 5.5g

炭水化物 48.5g



## ベルギーワッフル

エネルギー 222Kcal  
たんぱく質 4.1g

炭水化物 23.7g



## カステラ

エネルギー 158Kcal  
たんぱく質 3.4g

炭水化物 31.0g



45g×2個

## 焼きおにぎり

エネルギー 140Kcal  
たんぱく質 2.8g

炭水化物 31.0g



## みたらし団子

エネルギー 124Kcal  
たんぱく質 1.6g

炭水化物 28.7g



1袋(2枚入り)

## 源氏パイ

エネルギー 110Kcal  
たんぱく質 1.2g

炭水化物 14.6g



1袋(2枚入り)

## チョイス

エネルギー 90Kcal  
たんぱく質 1.2g

炭水化物 11.6g



1袋(5個入り)

## ビスコ

エネルギー 105Kcal  
たんぱく質 1.1g

炭水化物 14.6g



小1袋(7枚入り)

## ぼんち揚げ

エネルギー 91Kcal  
たんぱく質 0.8g

炭水化物 9.5g

※栄養成分は商品パッケージに記載の内容を参考にしています。