

お正月料理のポイント

おせち料理にはカリウム・リンの多い食品がよく使われ、日持ちさせるために塩分も多く含まれます。

安全に食べられる量を意識して、季節のお食事を楽しみましょう。



●**昆布巻き**● 1/3個(10g)
カリウム 117mg
リン 15mg 塩分 0.3g



乾燥昆布は少量で
高カリウムです。
食べ過ぎに注意!!

●**田作り**● 5匹(10g)
カリウム 160mg
リン 230mg 塩分 0.3g



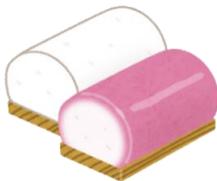
●**黒豆**● 5粒(10g)
カリウム 80mg
リン 25mg 塩分 0.2g



●**栗きんとん**● 30g
カリウム 75mg
リン 8mg 塩分 0g



●**かまぼこ**● 2切(30g)
カリウム 33mg
リン 18mg 塩分 0.4g



●**だて巻き**● 1切(30g)
カリウム 33mg
リン 36mg 塩分 0.3g



●**数の子(塩抜き)**● 1切(10g)
カリウム 23mg
リン 9mg 塩分 0.3g



松前漬けには乾燥昆布
が含まれ高カリウムです。
食べ過ぎに注意!!!



上記の量なら、全て食べても
腎臓病の方の1日の目標量(カリウム2000mg,リン900mg,塩分6g)
の1/3に程度に収まります。

