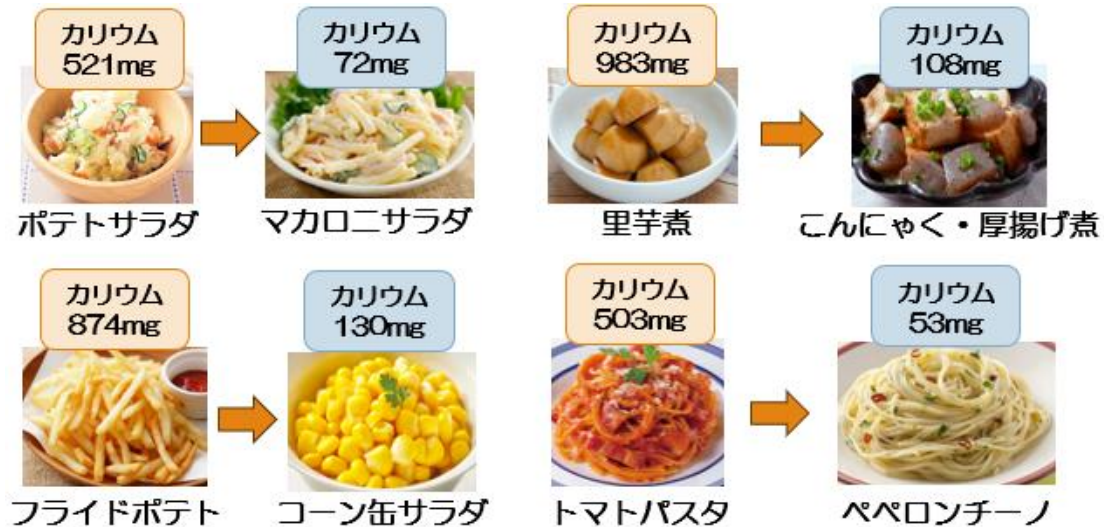


## カリウム・リン

11 月 1 日に開催した講座の内容をご報告致します。参加できなかった方もぜひご参考下さい。

### ◆カリウムの多いメニュー → 少ないメニューに変更しましょう



### ◆リンの多いメニュー → 少ないメニューに変更しましょう



※カリウム・リンを気にして食事全体量を減らすと低栄養を引き起こします。

カリウム・リンが少なく、カロリー・たんぱく質の摂れる食品を選びましょう。

