



■ お菓子

もうすぐバレンタインですね。
チョコレートをお店でよく見る季節になりました。
そこで、前回の夏に食べられるデザートに続き、今回はチョコレートも含めたお菓子の
カリウム、リン、塩分量などを紹介しますね。



ビスケット・スナック類

食品名	分量 (g)	目安量 1カップ (g)	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
パフパイ	100	1枚4g	567	5.6	83	48	0.1
ウエハース	100	1枚3g	454	7.6	76	63	1.2
サブレ	100	1枚15g	465	6.0	110	90	0.2
ソフトビスケット 	100	1枚3.5g	522	5.7	110	66	0.6
ソーダクラッカー 	100	1枚3.5g	427	10.4	140	85	1.9
オイルスプレー クラッカー	100	1枚3.5g	492	8.5	100	190	1.5
ハードビスケット (乳児用)	100	1枚3g	432	7.6	140	96	0.8
コーンスナック	100	1袋90g	526	5.2	89	70	1.2
成型ポテトチップス	100	1袋90g	540	5.8	900	140	0.9
ポテトチップス	100	1袋90g	554	4.7	1200	100	1.0

- ・ オイルスプレークラッカーは、リッツタイプのクラッカーです。クラッカーはビスケットに比べ、塩分が多めです。
- ・ 1食のカリウム摂取量目安は500mgです。ポテトチップスの摂り過ぎに注意しましょう。
(成型ポテトチップスは筒状の容器に収められている形のばらつきのないポテトチップスのことです。)



キャンデー・チョコレート類

食品名	分量 (g)	目安量 (g)	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
ドロップ	100	1個5g	392	0	1	微量	0
ゼリービーンズ	100	1個3g	0.1	0	6	6	0
マシュマロ	100	1個5g	326	2.2	1	1	0
キャラメル	100	1粒5g	433	4	180	100	0.3
ホワイトチョコレート	100	1枚55g~ 100g	588	7.2	340	210	0.2
ミルクチョコレート	100	1枚55g~ 100g	577	7.4	440	240	0.4

- ・ チョコレートはあめやマシュマロに比べ、カリウム、リン共に多いので、たくさん貰っても、一度に多く取り過ぎないようにしましょう。