

# 2016.5.21 栄養公開講座報告

## カリウムとリンの基礎知識

カリウムの1日摂取目標量は1500～2000mg。

多く含む食品の代表は芋・果物・野菜・牛乳・豆(豆粒の形があるもの)。水に溶け出る性質のため、食べる大きさに切って水にさらしたり茹でこぼしたりすると減らすことができます。

リンの1日摂取目標量は800～900mg。牛乳・乳製品・小魚・肉や魚の内臓・卵(鶏・魚)・加工食品・中華めんに多く含まれます。

それぞれの特徴を理解して調整することが大切です。

## カリウムクイズ ～少ない食品を選ぶ～

次の食品のうち、カリウムが少ないものを選び解説しました。いずれも同じ量を食べた場合を考えてみました。



焼き栗

- 栗はカリウムが多い食品
- 焼き栗1粒(約15g)にカリウム63mg
- 甘露煮は11mg



甘露煮



たい焼き



シュークリーム

- たい焼き1個66mg シュークリーム120mg
- 卵や牛乳を使用しているためカリウムが多くなります。
- 粒あんよりこしあんの方がカリウムは少ない。(粒あん48mg こしあん18mg 各30g)



赤ワイン



白ワイン

- 赤ワイン1杯121mg 白ワイン66mg
- 梅酒50ml 20mg 日本酒1合 9mg
- ビール350ml 120mg
- 黒ビール350ml ⇒ 195mg



コーヒー



紅茶

- ドリップコーヒー1杯 98mg 紅茶 16mg
- インスタントコーヒー1杯 36mg
- ココア1杯 146mg
- 緑茶1杯 27mg 麦茶1杯 6mg

水にさらされカリウムは減り、乳製品はリンだけでなくカリウムも多く含むため洋菓子はカリウムも多めとなります。

## リンクイズ ～少ない食品を選ぶ～

続いての食品のうち、リンが少ないものを選んでください。フライやてんぷら×唐揚げや素揚げは、同じ材料を過程しました。また、その他は同じ重量あたりで比較しました。



### フライ・天ぷら

○天ぷらやフライの衣には卵や小麦粉が使われているため、から揚げに比べてリンは多い。

※あげ衣 リンの比較

フライ1人前33mg から揚げ3mg



### から揚げ



### アイス

○アイスクリーム 120mg

○かき氷 22mg

○マックシェイク バニラ(S) 185mg



### かき氷



### ハム

○同じ重量60gあたり

ハム156mg 豚肉102mg



### 豚肉



### まんじゅう

○まんじゅう1個33.5mg だら焼き1個83mg

○みたらし団子1本26mg

○カステラ1切れ(30g)29mg

○シュークリーム1個 130mg



### だら焼き

フライやてんぷらの衣とだら焼きの皮に卵が含まれます。

ハムは保存料などの添加物にリンが含まれ同じ重量の場合1.5倍くらいリンが多くなります。

## 1日の食品とその献立

カリウム1500～2000mg リン800～900mgとなる食品と料理の例です。



1日の目安食品量



3食のメニュー

あくまでも一例ですが、カリウムが多いほうれん草を3株くらい食べようとするとう野菜が少なくなります。ほうれん草は1～2株を目安として、ボリュームアップにもやしやはるさめを利用するのもよい方法です。

毎日同じものを食べることはないため、何を食べたらいいかは自分で判断する必要があります。カリウムやリンの特徴を理解し、よく食べるものはどうなのか知っておくと判断しやすくなります。

食べたいけど不安な食べ物などは管理栄養士までお問い合わせください。