

# 【洋菓子】

・いも類や乳製品を使用している物はカリウムが高くなります。

・おやつを手作りしたり、成分調整食品を利用してカリウムの摂りすぎを防ぐ。



食品	1食分目安	カリウム量
スイートポテト	小2個(60g)	250mg
チョコパフェ (バナナコーンフレークなし)	小1個(130g)	232mg
ホットケーキ	1枚(50g)	191mg
モンブラン	1個(100g)	166mg
カスタードプリン	1個(100g)	140mg
チョコレートケーキ	1個(60g)	117mg
ミルフィーユ	1個(100)	110mg
ショートケーキ(いちごなし)	1個(100g)	94mg
ショートケーキ(いちごあり)	1個(100g)	120mg
バームクーヘン	1個(100g)	93mg
ババロア	1個(100g)	88mg
チーズケーキ	1個(100g)	83mg
ワッフル (カスタードクリーム)	1個(50g)	75mg
エクレア	1個(70g)	70mg
ロールケーキ	1個(70g)	69mg
スポンジケーキ	1個(70g)	69mg
杏仁豆腐のみ	100g	65mg
アップルパイ	1個(100g)	62mg
シュークリーム	1個(50g)	60mg
ドーナツ	1個(50g)	60mg
クレープ(生地のみ)	1個(30g)	57mg
オレンジゼリー	1個(100g)	54mg
コーヒーゼリー	1個(100g)	32mg
ムース	プリン型 1個分	30mg
マドレーヌ	小1個(20g)	15mg
タピオカ	乾燥(10g)	1mg

\*カリウムの多い物から順に並べました

# 【和菓子】



食品	1食分目安	カリウム量
あんみつ (こしあん、黒蜜入り)	100g	206mg
わらびもち	100g	189mg
どら焼き	1個(100g)	170mg
きんつば	1個(50g)	130mg
おしるこ(餅1個、つぶあん)	お椀1杯(150g)	113mg
大学いも	1個(20g)	84mg
おしるこ(餅1個、こしあん)	お椀1杯(150g)	72mg
おしるこ(上新粉4個、こしあん)	お椀1杯(150g)	62mg
今川焼	1個(80g)	46mg
あんみつ(黒蜜なし) ※フルーツが入るとカリウムが 高くなります	100g	41mg
串団子(しょうゆ)	1本(70g)	41mg
おしるこ(白玉粉4個、こしあん)	お椀1杯(150g)	40mg
カステラ	1切れ(50g)	40mg
栗まんじゅう(栗なし)	1個(50g)	31mg
串団子(あん)	1本(70g)	31mg
大福もち(つぶあん)	1個(50g)	23mg
ようかん	1個(80g)	19mg
八つ橋(あん入り)	1個(25g)	19mg
もなか	1個(50g)	19mg
甘納豆(いんげん)	5ケ(10g)	14mg
水ようかん	1個(80g)	14mg
きび団子	3個(45g)	12mg
桜もち	1個(50g)	11mg
甘納豆(あずき)	10ケ(10g)	9mg
葛まんじゅう	1個(40g)	9mg
ところてん(味なし)	1個(100g)	2mg

\*カリウムの多い物から順に並べました

# 【米・麺類】（1食分）



## 麺類

食品	1食分目安	カリウム量
カップラーメン(揚げ麺)	1個(85g)	230mg
インスタントラーメン (揚げ麺)	1個(85g)	220mg
カップラーメン(ノンフライ)	1個(85g)	180mg
中華めん(茹で麺)	230g	138mg
インスタントラーメン (ノンフライ)	1個(85g)	130mg

## 焼きそば

カップ焼きそば	1個(100g)	190mg
焼きそば用蒸し麺	150g	129mg

## そば うどん



沖縄そば(茹で麺)	1玉	160mg
うどん (茹で麺)	240g	34mg
そば (茹で麺)	260g	34mg

## パスタ

マカロニ(乾麺)	40g	80mg
スパゲッティ(茹で麺)	240g	29mg

## その他の 麺類

ビーフン(乾麺)	75g	25mg
そうめん(茹で麺)	270g	14mg

\*カリウムの多い物から順に並べました



## 【米・麺類】（1食分）

	食品	1食分目安	カリウム量
米	玄米ごはん	1膳(180g)	171mg
	赤飯	1膳(180g)	128mg
	ごはん	1膳(180g)	52mg
	おもち	1個(50g)	16mg

パン	ぶどうパン	100g	210mg
	ライ麦パン	100g	190mg
	チョココロネ	1個(80g)	120mg
	フランスパン	100g	110mg
	ロールパン	3個(90g)	99mg
	食パン	8枚切れ2枚 (100g)	97mg
	ジャムパン	1個(100g)	95mg
	あんぱん	1個(100g)	89mg
	クロワッサン	1個(100g)	77mg

\*カリウムの多い物から順に並べました



## 【種 実】

食品	1食分目安	カリウムの量
甘栗	3個(15g)	84mg
落花生	3個(72g)	53mg
くるみ	1粒(6g)	32mg
バターピーナッツ	5個(4g)	30mg
アーモンド	3個(3.6g)	27mg
カシューナッツ	3粒(4.2g)	25mg
ピスタチオ	可食部5個(25g)	24mg
マカダミアナッツ	3粒(6g)	18mg
栗の甘露煮	1粒(15g)	11mg
ごま	小さじ1(2g)	8mg
松の実	5個(1g)	7mg

\*カリウムの多い物から順に並べました



# 【乳製品】

・乳製品は、**カリウムが高め**です

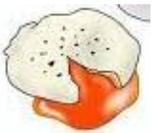
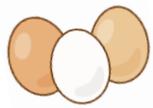
・森永低リンミルク L・P・Kは牛乳に比べて  
**カリウム・たんぱく質・リンも低く**、調整された高品です。



食品	1食分目安	カリウム量
バニラシェイク(S)	194g	234mg
やぎ乳	100ml	220mg
脱脂粉乳(スキムミルク)	100ml(12g)	216mg
低脂肪牛乳	100ml	190mg
濃厚牛乳	100ml	170mg
普通・脱脂乳	100ml	158mg
ヨーグルト飲料	1本(110ml)	143mg
無糖ヨーグルト	80g	136mg
低脂肪加糖ヨーグルト	80g	120mg
コーヒー牛乳	100ml	89mg
森永低リンミルク L・P・K	1袋20g(100ml)	80mg
フルーツ牛乳	100ml	68mg
加糖練乳	大さじ1(19g)	76mg
乳酸菌飲料	1本(65ml)	31mg
殺菌乳製品飲料	原液1杯(40ml)	29mg
カマンベールチーズ	1個6分の1カット(20g)	24mg
プロセスチーズ	20g	12mg
カッテージチーズ	大さじ2(20g)	10mg
生クリーム(乳脂肪)	15g	12mg
生クリーム(植物性)	15g	11mg
コーヒー用 粉末ミルク(乳脂肪)	小さじ(2g)	7mg
コーヒー用 粉末ミルク(植物性)	小さじ(2g)	4mg

\*カリウムの多い物から順に並べました

## 【たまご】



食品	1食分目安	カリウム量
たまご豆腐	1パック(100g)	92mg
たまご	1個(50g)	65mg
ポーチドエッグ	1個(50g)	50mg
たまご(白)	1個(30g)	42mg
たまご(黄)	1個(10g)	15mg
うずら卵	1個(10g)	15mg
うずら卵(水煮缶)	1個(9g)	3mg

\*カリウムの多い物から順に並べました

# 【きのこ・海藻】（1食分）

・海藻類は、カリウムが多く含まれる。乾燥と生の分量は間違えないように！

	食品	1食分目安	カリウム量
「きのこ類」	エリンギ	30g	138mg
	松茸	30g	123mg
	 ぶなしめじ	30g	114mg
	えのきだけ	30g	102mg
	まいたけ	30g	99mg
	 干し椎茸	中1個(4g)	67mg
	なめこ(茹で)	30g	63mg
	 椎茸	中1個(20g)	56mg
	マッシュルーム(茹で)	1個(120g)	37mg
	 マッシュルーム(缶)	薄切り5枚(10g)	9mg
	乾燥きくらげ	1個(0.3g)	3mg
「海藻」	とろろ昆布	5g	240mg
	干しひじき(乾燥)	5g	220mg
	 真昆布(乾燥)	2g	122mg
	素干しわかめ(乾燥)	2g	104mg
	昆布の佃煮	8g	62mg
	 めかぶわかめ	50g	44mg
	焼き海藻	0.5枚(1.4g)	43mg
	海苔の佃煮	8g	13mg
	 カットわかめ(乾燥)	1g	4mg
	ところてん(味なし)	100g	2mg
	塩蔵わかめ	8g	1mg
	 もずく(味なし)	1パック(50g)	1mg
	寒天(乾燥)	2g	1mg

\*カリウムの多い物から順に並べました

## 【その他の菓子】（1食分）

・乳製品、いも類を使用したお菓子、チョコレートはカリウムが高めです。



### スナック菓子



食品	1食分目安	カリウム量
チョコレート	大2かけ(8.5g)	37mg
キャラメル	1個(5g)	9mg
あめ	1個(4g)	微量
ガム	1枚(3g)	微量
マシュマロ	中3個(10g)	微量
ポテトチップス	10g	120mg
かりんとう	大1本(10g)	31mg
ポップコーン	6分の1袋(10g)	30mg
塩せんべい	1枚(10g)	13mg
クラッカー(ソーダ)	3枚(約10g)	12mg
クラコット	1枚(8g)	128mg
甘辛せんべい	1枚(10g)	12mg
ビスケット	1枚(10g)	11mg
サブレ	中1枚(10g)	11mg
コーンスナック	8分の1袋(10g)	11mg
ポーロ	1袋(18g)	8mg
クッキー	1枚(10g)	8mg
揚げせんべい	1枚(10g)	8mg
グリコ ビスコ	2個(10g)	6mg
アイスクリーム(普通脂肪)	小1カップ(50g)	95mg
ソフトクリーム(普通脂肪)	小1カップ(50g)	95mg
アイスクリーム(高脂肪)	小1カップ(50g)	80mg
ラクトアイス(普通脂肪)	小1カップ(50g)	75mg
アイスマルク	小1カップ(50g)	70mg
シャーベット(果汁入り)	小1カップ(50g)	48mg
ラクトアイス(低脂肪)	小1カップ(50g)	40mg

### アイス



注意:牛乳の脂肪分の違いやトッピング・フレーバーによってもカリウム量が変わってきます

\*カリウムの多い物から順に並べました