



INOKUCHI

いのくち栄養だより

Vol. 84

Nutrition News from Inokuchi

2019年



月発行



山の緑が色鮮やかで日中も汗ばむ季節となりました。そして新元号『令和』がスタート！食生活においても時代に合う新しい内容・ブームが起こるかもしれませんね。新しい時代に期待しつつ、私たちは今できる事など身近な内容をお伝えしていきます♪

栄養指導室 松田・本宮・近末



〈えんどうまめ〉

100gあたり	カリウム	リン
さやえんどう (生)	200mg	63mg
グリーンピース (生)	340mg	120mg
スナップえんどう (生)	160mg	62mg

スナップえんどうはカリウムが少なめでおススメ♪
茹でて油で炒めたりマヨネーズをつけてどうぞ！

えんどう豆はツタンカーメンの墓からも発掘！“ツタンカーメンのえんどう豆”と

呼び名

〈いんげんまめ〉

100gあたり	カリウム	リン
さやいんげん (生)	260mg	41mg



〈そらまめ〉

100gあたり	カリウム	リン
そらまめ (生)	440mg	220mg



さっとゆでて冷凍保存もできますよ♪

★目安量★

1日3粒

〈えだまめ〉

100gあたり	カリウム	リン
えだまめ (生)	590mg	170mg

カリウム・リンどちらも多く含まれています！

★目安量★

1日6さや

日本食ブームで、今や外国でも「Edamame」と言

