

今年は暖冬とはいえまだまだ寒い日は続きます。今月は節分で福を呼び、バレンタインデーで気持ちを伝えてほっこりするひと月にしたいものです。外出して帰って来た時、食事前や何かを食べる前には手洗いをしっかりして風邪など感染症を予防しましょう！

栄養指導室 松田・本宮・近末

寒い季節

冬の飲み物



皆さまから温かい飲み物について聞かれることが多く、今回は飲み物についてご紹介します。

ミルクココア

カカオ豆が原料
豆を焙煎して粉末にしたもので
食物繊維も含まれる
お湯で溶かすのがおススメ♪

	カリウム
約 100ml	146mg

甘酒

酒粕甘酒と麴甘酒と種類があり、
米麴甘酒がおススメ♪
食物繊維やオリゴ糖が含まれる

	カリウム
100ml あたり	約 15mg

しょうが湯

『ジンゲロール』『ショウガオール』などの成分があり、
殺菌効果や体を温める効果がある

カリウム	11~18mg
------	---------

ホットミルク

牛乳を温めたもの
リン管理が難しい方は
低リン乳をおすすめします

	リン
牛乳(100ml)	93mg
低リン乳(1パック)	58mg

おしるこ

小豆を砂糖で甘く煮て
作ったもの
『おしるこ』と『ぜんざい』
の違いは・・・関西、関東、
北海道と地域により異なる

	カリウム
100g あたり	約 40mg

レモネード

レモン果汁に はちみつや
砂糖などで甘味をつけて湯で
割ったもの
世界各地で飲まれており、中身
は国や地域によって異なる
『ホットレモン』『ほっとレモン』
は商品名

カリウム	10mg 未満
------	---------

コーンスープ コーンポタージュ

『コーンスープ』はコーンの粒が
そのまま入っているスープ
『コーンポタージュ』はコーンを
裏ごししてあり下触りが
滑らかなスープ

	カリウム
100ml	約 60mg

野菜ジュース

いろいろな種類があるが
どれもカリウムが多め！
カリウムの量が多いタイプは
1回分でみかん 4~5個分！
☆要注意！！

カリウム	約 156~655mg
------	-------------

オレンジジュース

果汁の濃度が低いほど
カリウムの量は少ない

100ml あたり	カリウム
ストレート(100%)	190mg
30%	57mg



水分は1日の目安量内(500ml+尿量)で調節して飲みましょう