



# いのくち栄養だより

Nutrition News from Inokuchi

2022年



月発行

暑い毎日で夏本番です！暑いから何もやる気が起こらない・・・とならないよう、とにかく日々過ごされる部屋はエアコンを使って涼しくして、食欲が落ちないようにしましょう！！

栄養指導室 松田・竹尾・深田

## 夏のひんやりスイーツ



### 水ようかん (1個 60g)

エネルギー (100kcal)	■■■■■
カリウム (10mg)	■□□□□
リン (14mg)	■□□□□

☆☆図の見方☆☆

← エネルギーがしっかり摂れる  
← カリウムが少なめ  
← リンが少なめ

夏のおやつとして  
量や栄養価からみてちょうどよい♪

### 果汁ゼリー (1個 160g)



エネルギー (126kcal)	■■■■■
カリウム (288mg)	■■■■■
リン (27mg)	■□□□□

### アイスクリーム (1個 150g)

エネルギー (308kcal)	■■■■■
カリウム (240mg)	■■■■■
リン (165mg)	■■■■■

ご飯茶碗 1 杯分のエネルギーがある  
食欲がない時にはおすすめ♪

### 氷菓 (1カップ 150g)



シロップのみ/小豆入り/練乳入り

エネルギー (102/183/165kcal)	■■■■■
カリウム (φ/64/80mg)	■■□□□
リン (φ/32/44mg)	■□□□□

### わらび餅 (1人分 80g)

エネルギー (188kcal)	■■■■■
カリウム (209mg)	■■■■■
リン (76mg)	■□□□□

『氷菓』⇒ **水分！！**  
水分制限量内で調節して召し上がるように



黒蜜やきなこをかけるのでカリウムが多くなる

### 蒟蒻ゼリー (1個 25g)

エネルギー (26kcal)	■□□□□
カリウム (51mg)	■□□□□
リン (25mg)	■□□□□

食感が楽しめて、少しの量でも満足できる♪  
固めなのでよく噛んで喉に詰まらせないように！

### ところてん (1人分 75g)



三杯酢/黒蜜

エネルギー (12/72kcal)	■□□□□
カリウム (19/222mg)	■□□□□
リン (7/8mg)	■□□□□

黒蜜より三杯酢で召し上がるのがおすすめ！  
ところてんの原料は海藻類だけど・・・  
⇒ところてんそのものはカリウムが少なめ

### プリン (1個 100g)



エネルギー (116kcal)	■■■■■
カリウム (130mg)	■■■■■
リン (110mg)	■■■■■

卵や牛乳が使われており良質なたんぱく質が摂れる  
凍らせると食感が変わる⇒プルプル食感  
シャリシャリ食感

⚠ これらは水分が多い食品なので  
体重管理に影響します！



※糖尿病をお持ちの方は血糖管理に影響するため、食べるタイミングは食後に♪