



飲み物に含まれるカリウム・リン



寒くなり、温かい飲み物が欲しい季節になりました。
今回は、いろいろな種類の飲み物のカリウム・リンを紹介します。

★飲み物 100ml に含まれるカリウム・リン

食品名	カリウム (mg)	リン (mg)
玉露(浸出液)	340	30
せん茶(浸出液)	27	2
抹茶(100ml 当たり粉末 2.5g)	68	9
番茶(浸出液)	32	2
ほうじ茶(浸出液)	24	1
玄米茶(浸出液)	7	1
ウーロン茶(浸出液)	13	1
麦茶	6	1
紅茶(浸出液)	8	2
コーヒー(浸出液)	65	7
牛乳	150	93
ミルクココア(100ml 当たり粉末 13g)	95	31

玉露、抹茶、牛乳、
ミルクココアは
カリウムが多く
含まれています。
控えましょう。
お菓子などに
使用している場
合があります。気
を付けましょう。

ほうじ茶、玄米茶、
ウーロン茶、麦茶、
紅茶はカリウム、
リンが少ないの
で、おススメです。

☆プーアル茶や高麗人参茶、どくだみ茶、杜仲茶などの
漢方茶は、カリウムが多く含まれているので、控えましょう。

☆青汁、フルーツジュース、野菜ジュースにはカリウムが多く含まれています。
控えましょう。

☆水分は 1 日 500ml です。温かい飲み物になると計量しないで飲む方がいら
っしゃいます。つつい飲み過ぎてしまいますので、きちんと計量して飲む
ようにしましょう。

