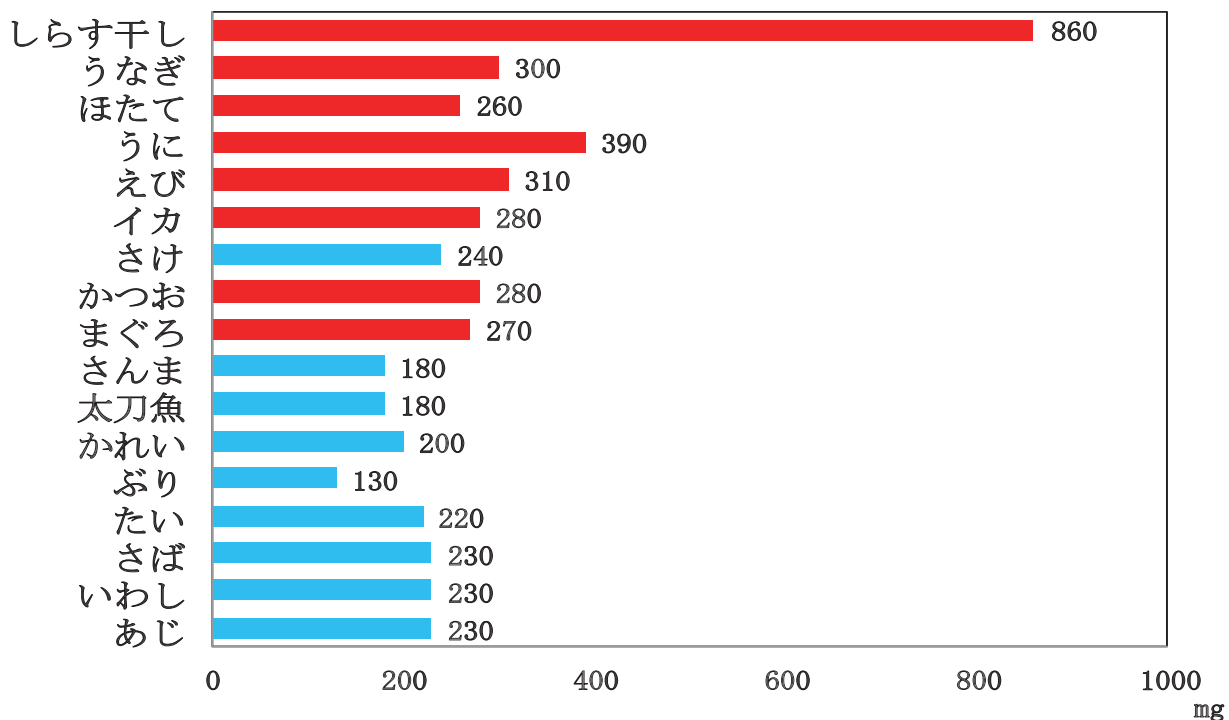




魚介類のリン含有量



魚介類100gに含まれるリン含有量



★うなぎ…ビタミン、ミネラルなどが豊富です。その為、夏バテ予防に「土用の丑の日」にうなぎを食べる習慣があります。ただし、小骨の多いうなぎは、リンが多く含まれています。

★うなぎ重 (1人前) の
栄養成分

エネルギー：725kcal

タンパク質：28.2g

カリウム：402 mg

リン：380 mg

塩分：3.4g

リン・塩分が多く含まれています。※お店により異なります。



土用の丑の日に食べるのであれば…
白ご飯+うなぎの蒲焼き (タレなし) 50g
にしましょう。

リン：150 mg 塩分：0.7g に減らす事が
できます。ただし、うなぎを少なくする
分、タンパク質が少なくなります。

リンがいつも高い方は、更に量を少
なく調節するか、控えましょう！！
うなぎは土用の丑の日に楽しむ程
度としましょう。

