



冷凍食品の栄養成分

	目安量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
ピラフ・冷凍	200g	322	7.6	150	118	1.8
メンチカツ フライ済み・冷凍	1個 25g	77	2.4	55	24	0.3
しゅうまい・冷凍	1個 15g	32	1.4	29	14	0.2
ぎょうざ・冷凍	1個 25g	49	1.8	50	18	0.3
グラタン (えび)・冷凍	200g	266	9.6	190	146	1.8
コロッケ クリームタイプ フライ済み・冷凍	1個 30g	77	1.5	48	19	0.2
コロッケ ポテトタイプ フライ済み・冷凍	1個 30g	84	1.4	90	19	0.2
えびフライ フライ済み・冷凍	1個 15g	44	1.4	14	14	0.1
白身フライ フライ済み・冷凍	1個 40g	120	3.9	96	40	0.4

※メーカーや商品によって栄養成分値は異なります。

冷凍食品は大変便利ですが、リン・カリウム・塩分が多く含まれており、中には自宅で調理するメニューよりたんぱく質が少ないものもあります。また、冷凍食品に食品添加物として含まれているリン（無機リン）は体に吸収されやすい（吸収率：約 90%）ので、リンの値が上がりやすいです。

手作りの食事を中心に、冷凍食品を上手に活用していきましょう！！

