

おのくり透析通信

令和7年10月2日発行

Vol.9

尾道クリニック 管理栄養士

今回のテーマ

～ お米のリンとカリウム ～



新米の季節ですね！

お米の種類によって、リンやカリウムの量が大きく異なります

毎日食べる「ごはん」だからこそ、リンやカリウムに注意して選びましょう！

リンやカリウムが多い「ごはん」は食べる量や頻度に注意しましょう



いろいろなごはん（1膳150gあたり）の

リンとカリウムの量を確認してみましょう！

