

透析センター便り

H264月号

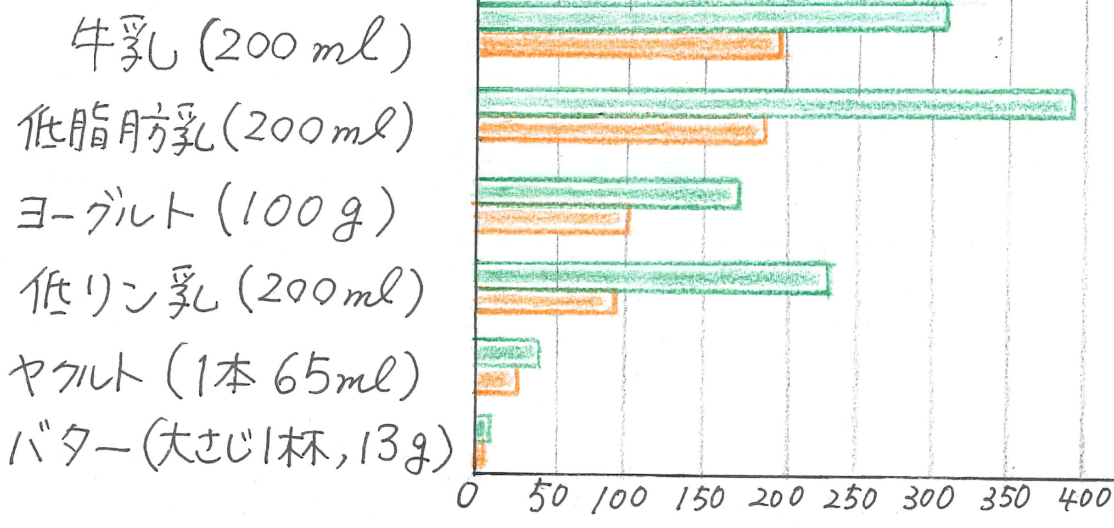
やまざくら

春、いまやたけなわ。野に山に花が咲き乱れています。
そしてこのほかほか陽気にうたた寝に誘われてしまいますね。

Pick up Food ⇒ 乳製品について

牛乳や乳製品はタンパク質やカルシウムが豊富で健康に良いとされています。しかし リンやカリウムを多く含みますので注意が必要です。

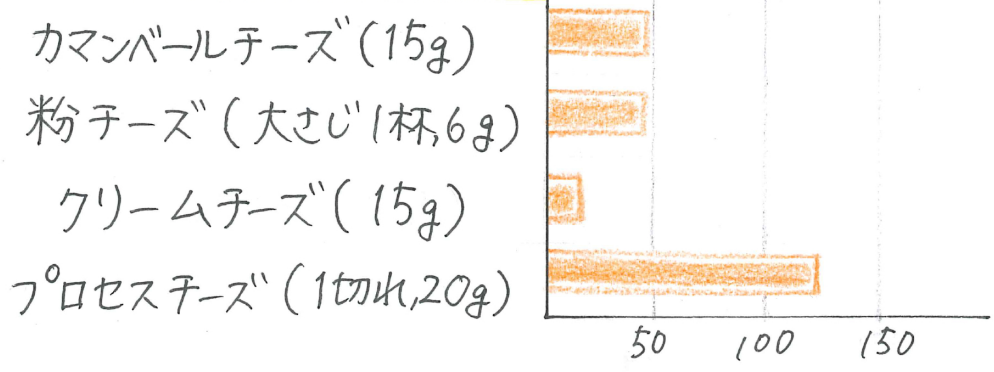
乳製品の栄養成分



牛乳コップ1杯でバナナ約1本分のカリウムを含みます

■ カリウム (mg)
■ リン (mg)

チーズ類の栄養成分



チーズは種類によってリン含有量に差があります

■ リン (mg)