

そら豆^{まめ}けあ通信コラム

～ 新商品やレシピなど、お得な情報をお届けいたします ～ 平成29年10月発行



そら豆コラム ～干し芋・干し柿はカリウムがいっぱい！？～

■干しいもや干し柿がおいしい季節になりましたね。なかには家で作るというご家庭もあるのではないのでしょうか。しかし、干し芋や干し柿にはカリウムが多く含まれていることをご存知ですか？バナナチップスや干しぶどうなどのドライフルーツも同様です。水分が抜けて乾燥している分、重量は少なくともグラム当たりのカリウム量は生の果物よりも多くなりますので、カリウム制限がある方は食べ過ぎには気をつけましょう。

＜100gあたりの栄養成分値＞

	エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	食塩相当量
さつまいも(蒸し)	134kcal	1.2g	480mg	47mg	0g
干しいも(蒸し・切干)	303kcal	3.1g	980mg	93mg	0g
甘柿(生)	60kcal	0.4g	170mg	14mg	0g
干し柿	276kcal	1.5g	670mg	62mg	0g
バナナ	86kcal	1.1g	360mg	27mg	0g
バナナチップス	299kcal	3.8g	1300mg	84mg	0g
ぶどう	59kcal	0.4g	130mg	15mg	0g
干しぶどう	301kcal	2.7g	740mg	90mg	0g



■アールエスクッキンググループでは、毎月セミナーを開催しています

疾病と食事について学習したり、ご家庭で簡単に作れるレシピを一緒に学んでみませんか？

ご本人様はもちろん、ご家族様やお友達とのご参加も大歓迎です。皆様のご参加を心よりお待ちしております

**参加費
無料**



定員：各回20名 [申込順のため、定員になり次第終了]

時間：10:00～12:00 (受付9:30～)

クッキンググループセミナーのお申し込み、お問い合わせは・・・

0120-638-331 (平日9時～17時受付)

栃木県宇都宮市平出工業団地43-172 [駐車場完備]

セミナーの内容や開催日は、右記のフリーダイヤルまでお問い合わせください。詳しいご案内をお送りします。

アールエスFKD宇都宮店からのお知らせ

毎月
10日
20日
30日



アールエスFKD店では、お食事相談サービス(無料)実施中♪
腎臓病・糖尿病・貧血など…お悩みはございませんか？

管理栄養士があなたの食事をサポートします。

どうぞお気軽にご相談ください。



365日
休まず営業中♪

栃木県宇都宮市今泉町237 F&K D宇都宮店1階(食料品売り場近く)
FKD店専用TEL：028-612-5351 営業時間：10時～21時