

気になる食材の比較



患者様とお話ししていると、牛乳と豆乳どっちがいいの?つぶあんとしあんは?

などと聞かれる事がよくあります。

そこで、今回はよく質問されるもの、似ている食材を比較し、まとめました。

必ずしもどちらの方が良いとは限りません。

今のご自分の状態をよく確認し、参考にしてください。

また、今回は春のおたよりということで、春→お花→だんごを連想し、簡単なみたらしだんごのレシピを載せました。おやつに、エネルギー補給に、気分転換に、ぜひ作ってみてください。



比較成分の栄養量の目安（100 g 当たり）

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カリウム mg	リン mg	塩分 g	備考
牛乳	61	3.3	150	93	0.1	カルシウム量は牛乳110mg、豆乳は15mgです
豆乳	44	3.6	190	49	0	
うどん（茹で）	95	2.6	9	18	0.3	そばの方がリンは多いです
そば（茹で）	130	4.8	2	80	0	
食パン	248	8.9	86	67	1.2	パンは塩分が多いです（食パン6枚切り1枚60g）
白ごはん	157	0.3	29	34	0	
木綿豆腐	73	7.0	110	88	0.1	豆腐はどちらもカリウム・リンが多いです
絹ごし豆腐	56	5.3	150	68	0	
みたらしだんご	194	3.2	59	52	0.6	みたらし団子は塩分があるので、食べ過ぎに気をつけてください
あんだんご（こしあん）	198	3.8	43	50	0.1	
こしあん	255	5.6	35	49	0	つぶしあんはカリウム量が多いです
つぶしあん	239	5.6	160	73	0.1	
コーヒー	4	0.2	65	7	0	コーヒーの方がカリウムが高めです
紅茶	1	0.1	8	2	0	

簡単！みたらしだんごの作り方

材料（作りやすい分量）

だんご

もち米 ・ ・ ・ 1合
水 ・ ・ ・ 1合分

たれ

しょうゆ ・ ・ ・ 18 g (大1)
みりん ・ ・ ・ 18 g (大1)
砂糖 ・ ・ ・ 18 g (大2) 注：砂糖大1は9gです
片栗粉 ・ ・ ・ 5 g (小1と1/2)
水 ・ ・ ・ 75 ml



作り方

- ①通常のご飯と同じようにもち米を炊く
- ②炊きあがったご飯を1口大に丸めだんごを作る（1個約20gで17個程度できる）
- ③たれの材料を小鍋に全て入れ、とろみがつくまで混ぜながら火にかける。
- ④だんごにたれをかけて出来上がり。

※だんごに対してたれは多めです。調整してください。

栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カリウム mg	リン mg	塩分 g	備考
たれ（全量）	155	1.4	74	35	2.6	
たれ（1個分）	6	0.1	3	1	0.1	たれ1個分約5g
だんご（1個分）	24	0.4	6	3	0.1	だんご20g たれ5g

切り餅は硬くなるのが
速いためおすすめ
しません

おすすめアレンジ
・あんこをのせておはぎ風に！
・上新粉や白玉粉で本格的な
おだんごづくりを！

冷めても
おいしいです