

## リン含量表

### 穀類

食品名	100g 中含有量 (mg)	目安量	常用量 (g)	含有量 (mg)
そば(ゆで)	80	1玉	200	160
即席カップ麺	120	1パック	85	102
ポップコーン	290	1袋	60	174
オートミール	370	1人前	50	185
玄米ご飯	290	1/2カップ	70	203
ご飯	34	茶碗1杯	150	51

### 魚介類

食品名	100g 中含有量 (mg)	目安量	常用量 (g)	含有量 (mg)
毛がに(ゆで)	200	1杯	500	1000
するめいか(生)	250	中1尾	250	625
うるめいわし(丸干し)	910	大1尾	60	546
ほっけ開き干し	300	1枚	150	450
いかなご煮干し	1200	1人前	30	360
金目鯛	490	大1切れ	100	490
するめ	1100	1/2枚	40	440
きはだまぐろ	290	1人前	100	290
わかさぎ	350	5~6尾	80	280
かつお	280	大1切れ	100	280
かれい	200	1尾	150	300
あゆ	310	1尾	60	186
どじょう	690	5~6尾	40	276
ふぐ	250	1人前	100	250
にじます	240	1尾	100	240
ホタテ貝	260	大3個	90	234
銀鮭	290	中1切れ	80	232
ししゃも(生干し)	430	2尾	50	215
みりん干し(かたくちいわし)	660	1人前	30	198
うなぎ蒲焼	300	1串	60	180
しらす干し(半乾燥)	860	1人前	20	172
しばえび	270	12尾	60	162
いくら	530	1人前	30	159
たらこ	390	1/2腹	25	98

### 肉類

食品名	100g 中含有量 (mg)	目安量	常用量 (g)	含有量 (mg)
豚ヒレ肉	230	1人前	100	230
豚レバー	340	1人前	60	204
牛もも肉	200	1人前	100	200
ローストビーフ	200	1人前	100	200
牛レバー	330	1人前	60	198
鶏レバー	300	1人前	60	180
鶏ささ身	220	大2切れ	80	176
ボンレスハム	340	大2枚	40	136

## リン含量表

### 野菜類・きのこ類・海藻類

食品名	100g 中含有量 (mg)	目安量	常用量 (g)	含有量 (mg)
スイートコーン	100	1本	200	200
そらまめ	220	5~6個	110	242
えだまめ	170	1人前	85	145
モロヘイヤ	110	1人前	77	85
なずな	92	1人前	64	59
ブロッコリー	89	1人前	62	55
マッシュルーム	100	3~4個	35	35
ひらたけ	100	1人前	30	30
まこんぶ(素干し)	200	1人前	2	4

### 豆類・種実類

食品名	100g 中含有量 (mg)	目安量	常用量 (g)	含有量 (mg)
木綿豆腐	110	1丁	300	330
絹ごし豆腐	81	1丁	300	243
高野豆腐	880	1枚	16	141
がんもどき	200	中1個	80	160
厚揚げ	150	1枚	150	225
油揚げ	230	1枚	30	69
大豆(ゆで)	190	1人前	20	38
納豆	250	1パック	40	100
豆乳	49	1本	200	98
きな粉	520	大さじ1	6	31
アーモンド	500	10粒	15	75
ピーナッツ	319	10粒	10	32
ピーナッツバター	370	10粒	10	37
バターピーナッツ	380	大さじ1	12	46
甘ぐり(ゆで)	110	10粒	100	110
ごま(いり)	560	小さじ1	3	17

## リン含量表

### 卵類

食品名	100g 中含有量 (mg)	目安量	常用量 (g)	含有量 (mg)
鶏卵	160	M1個	50	80
卵黄	570	M1個	13	74
卵白	11	M1個	37	4

### 乳製品

食品名	100g 中含有量 (mg)	目安量	常用量 (g)	含有量 (mg)
普通牛乳	93	コップ1杯	200	186
脱脂粉乳	1000	大さじ1	12	120
加工乳(低脂肪)	90	コップ1杯	200	180

### 菓子類

食品名	100g 中含有量 (mg)	目安量	常用量 (g)	含有量 (mg)
ホットケーキ	170	1枚	100	170
ミルクチョコレート	240	1枚	50	120
アイスクリーム	120	1袋	100	120
カスタードプディング	110	1個	120	132
ポテトチップス	90	1袋	70	63