

セブンイレブンで購入できる商品の栄養成分

(塩分の1日の目安量 : 6~7g以下)

〇〇クリニック 〇〇課

商品名	写真	塩分 (g)	カロリー (kcal)	タンパク質 (g)	商品名	写真	塩分 (g)	カロリー (kcal)	タンパク質 (g)
ななチキ		1.4	173	14.1	味しみたまご		0.7	84	6.4
アメリカンドッグ		1.3	307	6.7	味しみ大根		0.4	11	0.3
揚げ鶏		1.1	185	13.6	味しみこんにやく		0.9	4	0.1
ななから(もも)		0.6	65	5.8	こだわり焼ちくわ		0.6	36	3.1
からあげ棒		1.1	190	7.4	野菜さつまあげ		0.9	64	2.8
サクサク衣の牛肉コロッケ		0.9	218	3.1	味しみ白滝		0.5	4	0.1
炭火焼き鶏(塩)		0.8	74	10.2	4種具材の味しみがんも		0.1	56	4.4
ふんわり×ごろっと 肉まん		0.7	212	6.7	お餅の巾着		0	96	4.9
ふわふわ×濃厚ごまあんまん		0.1	243	5.0	ふんわりはんぺん		0.6	29	3.6
ふわもち×とろ〜りピザまん		0.9	207	6.8	味しみ絹厚揚げ		0	58	4.2
チョコオールドファッション		0.4	424	3.6	味しみつみれ		0.8	58	6.8
もちもちリング シュガー		0.4	312	1.0	もっちりちくわぶ		0.4	64	2.3
いちごのオールドファッション		0.4	424	2.9	ウインナー巻		0.9	80	4.3

セブンイレブンのホームページより

(2023年1月現在)

標準的な製品仕様のもの进行检查しているため、目安量としてください(おでんはつゆ無しの数値)。

カリウムおよびリンの記載はありませんが、タンパク質が多いものや肉の加工品、魚の練り製品はカリウム、リンが多く含まれています。

ドーナツは脂質比率が高いため(65%前後)食べるときは1個までにしましょう。