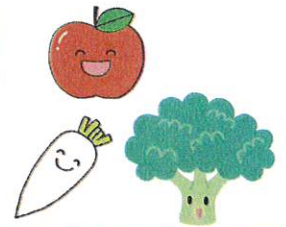




2月のメニュー



令和4年 むつみ保育園

| 日 | こんだて | (あか)血や肉をつくる | (きいろ)熱や力になる | (みどり)体の調子を整える | おやつ |
|--------|---|--|--|--|--------------------|
| 1日(火) | もずく丼 キャベツのごま和え イナムルチ汁 果物 | もずく 豚ミンチ 卵 ちくわ 豚肉 かまぼこ みそ 牛乳 | 米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま こんにゃく 小麦粉 油 | ピーマン パプリカ 生姜 キャベツ ブロッコリー 椎茸 大根 ねぎ 果物 | 牛乳 サーターアングギー |
| 2日(水) | 玄米ご飯 かわいいの揚げ煮 いんげん炒め 人参しりしり おつゆ麩のみそ汁 果物 | 白身魚 卵 みそ 生クリーム 牛乳 | 米 玄米 片栗粉 油 砂糖 おつゆ麩 さつま芋 バター | いんげん 生姜 人参 玉ねぎ なら 白菜 大根の葉 果物 | 牛乳 スイートポテト |
| 3日(木) | 大豆ご飯 白身魚の照り焼き いんげん煮 青菜ソテー けんちん汁 果物 | 大豆 ひじき 白身魚 鶏ミンチ 豚肉 さつま揚げ 牛乳 | 米 押麦 ごま 砂糖 油 里芋 クッキー | 人参 生姜 いんげん 小松菜 えのき 大根 椎茸 ねぎ 果物 | 牛乳 チョコボチョコボクッキー |
| 4日(金) | 麦ご飯 とんかつ コールスロー ひじき炒め煮 冬瓜のみそ汁 果物 | 豚肉 卵 ひじき さつま揚げ わかめ 厚揚げ みそ 牛乳 きな粉 | 米 押麦 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖 パン バター | キャベツ コーン にんにく 人参 もやし いんげん 冬瓜 果物 | 牛乳 きなこクリームサンド |
| 5日(土) | スパゲティ・ナポリタン ごぼうサラダ 青菜のスープ 果物 | ウインナー 枝豆 ささみ ひじき みそ のり 牛乳 | スパゲティ バター マヨドレ ごま 砂糖 米 油 | 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく ごぼう 小松菜 コーン えのき 果物 | 牛乳 油みそおにぎり |
| 7日(月) | 麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリー クーフィリチー 南瓜のみそ汁 果物缶 | 鶏肉 昆布 豚肉 みそ 卵 豆乳 牛乳 | 米 押麦 砂糖 マヨネーズ こんにゃく 油 小麦粉 バター 小豆 | ブロッコリー 生姜 にんにく 人参 切干大根 南瓜 玉ねぎ 豆苗 果物缶 | 牛乳 小倉スコーン |
| 8日(火) | 黒米ご飯 さばのみそ煮 オクラのおかか和え 大根の煮物 そうめん汁 果物 | さば みそ 糸かつお 鶏肉 大豆 ねぎ ウインナー チーズ 牛乳 | 米 黒米 砂糖 油 そうめん パン バター | オクラ 生姜 大根 人参 椎茸 果物 いんげん ねぎ 玉ねぎ ピーマン | 牛乳 ピザトースト |
| 9日(水) | あわご飯 焼肉 マカロニサラダ きのこのみそ汁 果物 | 牛肉 卵 みそ 牛乳 | 米 もちきび 片栗粉 砂糖 チョコ ごま油 マカロニ マヨネーズ バター 小麦粉 コーンフレーク | 玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン にんにく 生姜 パプリカ きゅうり えのき しめじ 椎茸 大根の葉 果物 | 牛乳 コーンフレーククッキー |
| 10日(木) |  お弁当会 | | | | 牛乳 大学いも |
| 11日(金) | 建国記念日の日(公休日) | | | | |
| 12日(土) | 麻婆丼 ナムル コーンスープ 杏仁フルーツ | 豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳 | 米 ごま油 砂糖 ごま 杏仁豆腐 たい焼き | 椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ なら もやし きゅうり パプリカ コーン にんにく 生姜 ほうれん草 果物缶 | 牛乳 ミニたいやき |
| 14日(月) | タコライス ハートのコロケ パンブキンスープ 果物 | 合挽きミンチ チーズ 豆乳 牛乳 卵 | 米 押麦 砂糖 コロケ 油 ココア 小麦粉 ケーキミックス | 玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト 南瓜 果物 | 牛乳 ブラウニー |
| 15日(火) | 玄米ご飯 レバーのゴマソース 果物 粉ふき芋 野菜炒め 白菜のみそ汁 | 豚レバー 青さのり ちくわ 油揚げ みそ 牛乳 きな粉 | 米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃが芋 バター ぐず粉 紅芋粉 | ほうれん草 生姜 人参 しめじ 玉ねぎ 白菜 大根の葉 果物 | 牛乳 紅芋くずもち |
| 16日(水) | しそご飯 ささみのピカタ 青菜のおかかあえ きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁 果物 | ささみ 卵 糸かつお 厚揚げ 豚肉 みそ クリームチーズ 牛乳 | 米 押麦 小麦粉 油 ごま油 ごま ケーキミックス | にんにく 小松菜 人参 いんげん ごぼう かぶ ねぎ 果物 | 牛乳 チーズ蒸しパン |
| 17日(木) |  お弁当会 | | | | 牛乳 オニオンブレッド |
| 18日(金) | 沖縄そば 青菜の納豆和え さつま芋のごま煮 果物 | 三枚肉 かまぼこ 納豆 のり 油揚げ 牛乳 | 沖縄そば 砂糖 さつま芋 米 ごま | ねぎ 小松菜 人参 ほうれん草 果物 | 牛乳 野菜いなり |
| 19日(土) | チャーハン 春雨の中華和え 豆腐の中華スープ 果物缶 | ウインナー ささみ 豆腐 牛乳 | 米 油 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 せんべい ゼリー | 人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり パプリカ 小松菜 コーン 果物缶 | ゼリー せんべい |
| 21日(月) | ドライカレー ブロッコリーサラダ わかめと卵スープ 果物 | 合挽きミンチ 豚レバー 大豆 チーズ わかめ 卵 牛乳 おから | 米 押麦 カレー粉 油 小麦粉 バター 砂糖 ごまドレッシング | 人参 玉ねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム レーズン ブロッコリー カリフラワー パプリカ 白ねぎ 果物 | 牛乳 おからマドレーヌ |
| 22日(火) | 麦ご飯 白身魚のケチャップあん ブロッコリー パパイヤリチー 豚汁 果物 | 白身魚 ツナ 豚肉 豚レバー みそ 牛乳 | 米 押麦 片栗粉 油 強力粉 黒糖 | ブロッコリー 生姜 パパイヤ 人参 なら 大根 ごぼう 白ねぎ 果物 | 牛乳 黒糖アガラサー |
| 23日(水) | 天皇誕生日(公休日) | | | | |
| 24日(木) | 玄米ご飯 魚のコーンマヨ焼き いんげんソテー ひじきのごま和え 豆乳さつま汁 果物 | 白身魚 粉チーズ ひじき ツナ 油揚げ みそ 豆乳 牛乳 卵 | 米 玄米 小麦粉 油 マヨネーズ バター 砂糖 ごま さつま芋 | いんげん 切干大根 人参 きゅうり 大根 人参 ねぎ 玉ねぎ 果物 | 牛乳 セサミクッキー |
| 25日(金) | ★お誕生日会★ カレーピラフ チキンかつ 春雨のごま和え ミネストローネ 果物 | ツナ 鶏豚ミンチ 鶏肉 卵 ウイ ンナー 生クリーム | 米 油 カレー粉 砂糖 小麦粉 春雨 パン粉 マカロニ ごま ケーキ | 玉ねぎ ピーマン 人参 きゅうり パ プリカ キャベツ トマト缶 果物 | ジュース お誕生日ケーキ |
| 26日(土) | ピピンパ丼 ブロッコリーのごま和え ゆし豆腐 果物 | 豚肉 みそ ツナ ゆし豆腐 牛乳 きな粉 | 米 押麦 砂糖 ごま油 ごま フライドポテト | もやし 小松菜 人参 にんにく 生姜 ブロッコリー コーン きゅうり ねぎ 果物 | 牛乳 フライドポテト |
| 28日(月) | あわご飯 豚肉の生姜焼き キャベツの梅和え 筑前煮 じゃが芋のみそ汁 果物 | 豚肉 鶏肉 わかめ みそ きな粉 牛乳 | 米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 麩 | 玉ねぎ キャベツ 大根 人参 椎茸 いんげん えのき ほうれん草 果物 | 牛乳 麩のラスク |

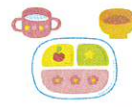


※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。



2月の離乳食献立表

令和4年 むつみ保育園



| 月齢 | 初期 | | | 中期 | | | 後期 | | | 月齢 | 初期 | | | 中期 | | | 後期 | | | | | | |
|-------|------------------------------------|--|---|--------------------------|------------------------------|---|---|----|-------------------------------|---|---|--|--|--------------------------|----------------------------------|--|----------------------------|--|---|--------------------------------|--|--|--|
| | ・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間) | | | 7・8ヶ月 | | | 9・10・11ヶ月 | | | | ・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間) | | | 7・8ヶ月 | | | 9・10・11ヶ月 | | | | | | |
| 固さの目安 | トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状 | | | 舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ) | | | 歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り) | | | 固さの目安 | トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状 | | | 舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ) | | | 歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り) | | | | | | |
| 1 | 10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁 | 7倍粥 鶏ミンチとキャベツつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 もずくのすまし汁 果物 | 全粥 鶏ミンチとキャベツ柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 もずくのすまし汁 果物 | お弁当会 | | | | | | | | | 17 | | | | | | | | | | |
| 火 | (主な材料)米 鶏ミンチ キャベツ 大根 人参 もずく 果物 | | | | | | | | | | | | 木 | | | | | | | | | | |
| 2 | 10倍粥 白身魚と白菜ペースト すまし汁 | 7倍粥 魚といんげんのつぶし煮 人参と南瓜のつぶし煮 白菜のすまし汁 果物 | 全粥 魚といんげんの柔らか煮 人参と南瓜の柔らか煮 白菜のみそ汁 果物 | 18 | 10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁 | 7倍粥 ささみと納豆のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物 | 全粥 ささみと納豆の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 玉ねぎのみそ汁 果物 | 19 | 10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁 | 7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 ブロッコリー玉ねぎつぶし煮 大根のすまし汁 果物 | 全粥 豆腐と人参のやわらか煮 ブロッコリー玉ねぎ柔らか煮 大根のみそ汁 果物 | 20 | | | | | | | | | | | |
| 水 | (主な材料)米 白身魚 いんげん 人参 南瓜 白菜 果物 | | | | | | | | | 金 | (主な材料)米 ささみ 納豆 さつま芋 玉ねぎ 果物 | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁 | 7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 ブロッコリー玉ねぎつぶし煮 大根のすまし汁 果物 | 全粥 豆腐と人参のやわらか煮 ブロッコリー玉ねぎ柔らか煮 大根のみそ汁 果物 | 21 | 10倍粥 野菜ペースト すまし汁 | 7倍粥 野菜とひじきのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物 | 全粥 野菜とひじきの柔らか煮 わかめのみそ汁 果物 | 22 | 10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁 | 7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物 | 全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 じゃが芋のみそ汁 果物 | 23 | 天皇誕生日(公休日) | | | | | | | | | | |
| 木 | (主な材料)米 豆腐 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 大根 果物 | | | | | | | | | 土 | (主な材料)米 白身魚 ひじき 小松菜 人参 豆腐 果物 | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 10倍粥 冬瓜のとろとろ煮 すまし汁 | 7倍粥 豚肉とひじきのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物 | 全粥 豚肉とひじきの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物 | 24 | 10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁 | 7倍粥 白身魚といんげんつぶし煮 人参ときゅうりのつぶし煮 豆乳さつま汁 果物 | 全粥 白身魚といんげんやわらか煮 人参ときゅうりの柔らか煮 豆乳さつま汁 果物 | 25 | 10倍粥 じゃが芋とキャベツペースト すまし汁 | 7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーのつぶし煮 トマトスープ 果物 | 全粥 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーの柔らか煮 トマトスープ 果物 | 26 | | | | | | | | | | | |
| 金 | (主な材料)米 豚ヒレ ひじき きゅうり キャベツ 人参 冬瓜 果物 | | | | | | | | | 月 | (主な材料)米 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー カリフラワー ワカメ 果物 | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁 | 7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 さつま芋のすまし汁 果物 | 全粥 ささみとトマトの柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 さつま芋のみそ汁 果物 | 27 | お弁当会 | | | | | | | | | 28 | | | | | | | | | |
| 土 | (主な材料)米 ささみ トマト 小松菜 玉ねぎ さつま芋 果物 | | | | | | | | | | | | | 火 | (主な材料)米 白身魚 オクラ 大根 人参 じゃが芋 果物 | | | | | | | | |
| 7 | 10倍粥 かぼちゃペースト すまし汁 | 7倍粥 ブロッコリーそぼろ煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物 | 全粥 ブロッコリーそぼろ煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物 | 29 | 建国記念の日(公休日) | | | | | | | | | 30 | | | | | | | | | |
| 月 | (主な材料)米 鶏ミンチ ブロッコリー 人参 玉ねぎ 南瓜 果物 | | | | | | | | | | | | | 水 | (主な材料)米 白身魚 いんげん 人参 きゅうり さつま芋 果物 | | | | | | | | |
| 8 | 10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁 | 7倍粥 白身魚と青菜あんかけ 大根と人参のつぶし煮 オクラのすまし汁 果物 | 全粥 白身魚と青菜あんかけ 大根と人参の柔らか煮 オクラのみそ汁 果物 | 31 | 10倍粥 きゅうりと玉ねぎペースト すまし汁 | 7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 キャベツのみそ汁 果物 | 全粥 豆腐と人参の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 火 | (主な材料)米 白身魚 ほうれん草 大根 人参 オクラ 果物 | | | | | | | | | 木 | (主な材料)米 白身魚 いんげん 人参 きゅうり さつま芋 果物 | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 10倍粥 きゅうりと玉ねぎペースト すまし汁 | 7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 キャベツのみそ汁 果物 | 全粥 豆腐と人参の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物 | 2 | 10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁 | 7倍粥 しらすと南瓜のつぶし煮 冬瓜と人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物 | 全粥 しらすと南瓜の柔らか煮 冬瓜と人参の柔らか煮 ゆし豆腐 果物 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 水 | (主な材料)米 豆腐 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ 果物 | | | | | | | | | 金 | (主な材料)米 鶏ミンチ じゃが芋 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ トマト 果物 | | | | | | | | | | | | |
| 10 | お弁当会 | | | | | | | | | 26 | 10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁 | 7倍粥 しらすと南瓜のつぶし煮 冬瓜と人参のつぶし煮 ゆし豆腐 果物 | 全粥 しらすと南瓜の柔らか煮 冬瓜と人参の柔らか煮 ゆし豆腐 果物 | 4 | | | | | | | | | |
| 木 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 金 | (主な材料)米 しらす 南瓜 冬瓜 人参 ゆし豆腐 果物 | | | |
| 11 | 建国記念の日(公休日) | | | | | | | | | 28 | 10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁 | 7倍粥 ささみとキャベツのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物 | 全粥 ささみとキャベツの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 じゃが芋のみそ汁 果物 | 5 | | | | | | | | | |
| 金 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 月 | (主な材料)米 ささみ キャベツ 大根 人参 じゃが芋 果物 | | | |
| 12 | 10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁 | 7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物 | 全粥 豆腐と人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物 | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 土 | (主な材料)米 豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ 冬瓜 果物 | | | | | | | | | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | 10倍粥 かぼちゃペースト すまし汁 | 7倍粥 ささみのクリーム煮 青菜と人参のつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物 | 全粥 ささみのクリーム煮 青菜と人参の柔らか煮 南瓜のみそ汁 果物 | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 月 | (主な材料)米 ささみ 玉ねぎ ほうれん草 人参 南瓜 果物 | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | 10倍粥 白菜とじゃが芋ペースト すまし汁 | 7倍粥 鶏レバーと人参のつぶし煮 白菜とじゃが芋のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物 | 全粥 鶏レバーと人参の柔らか煮 白菜とじゃが芋の柔らか煮 玉ねぎのみそ汁 果物 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 火 | (主な材料)米 鶏レバー 人参 白菜 じゃが芋 玉ねぎ 果物 | | | | | | | | | 9 | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | 10倍粥 豆腐ペースト すまし汁 | 7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 さつま芋と人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物 | 全粥 ささみとトマトの柔らか煮 さつま芋と人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 水 | (主な材料)米 ささみ トマト さつま芋 人参 豆腐 果物 | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | | | | |



おやつのおすすめ

おやつは食事ではとれない栄養を補うためのものです。お菓子ばかりのおやつが習慣にならないように、果物や乳製品を組み合わせたり、手作りを心がけましょう。

おやつ の 例

- 米……おじや、チーズおにぎりなど
- パン……サンドイッチ、ラスクなど
- 麺……焼きうどん、五目うどんなど
- イモ……蒸かしイモ、ジャガイモのお焼きなど
- 小麦粉……ホットケーキ、蒸しパンなど



※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



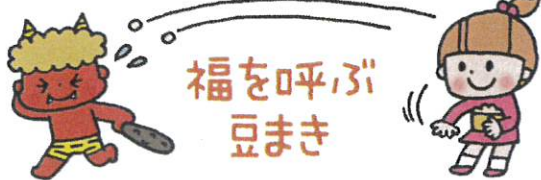
食育だより



節分を過ぎるともう「春」といわれますが、まだまだ寒い季節は続きます。あたたかくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。子どもたちもだんだんと大きくなってきて、お兄さん、お姉さんになってきましたね。

恵方巻きとは、福を巻き込んだ太巻きを、恵方(その年の縁起のよい方角)を向いて願い事をしながらまるかじりするという、関西からの広まった風習。

2022年の方角…北北西やや北



福を呼ぶ 豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをすることもありますが、鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。



丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。

朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。

毎日の食事には、免疫細胞をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品(魚、肉、大豆製品など)をバランスよく選びましょう。

また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、ミカンを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- 下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。



免疫力を高めるおすすめの食材

- にんにく…殺菌・抗ウイルス作用、細胞の活性化
- 納豆、漬物、ヨーグルトなど(発酵食品)…腸内環境を整える
- こまつな、ほうれんそう…ビタミンA・C・Eを多く含み、抗酸化力が高い。殺菌・デトックス作用
- しょうが…殺菌作用。血行をよくして、体を温める
- だいこん…胃の消化を助け、腸の働きを整える
- バナナ…血液中の白血球の増加。カリウムが多く含まれ、血中塩分を排泄する

