



秋の味覚を楽しみましょう



日増しに秋の深まりを感じる季節となりました。
秋は「食欲の秋」というように、旬の食材がたくさんあります。

カリウムの目標値：5.0 以下

血液中のカリウム濃度が高くなると…心臓がドキドキ（動悸）したり、手足がしびれる、脱力感だけにとどまらず、場合によっては**心停止**と生命にかかわることがあります。

※1日の目安量（1日どれか1種類にして下さい。）

★果物



巨峰(5粒・70g)
カリウム 91mg



なし(1/4個・60g)
カリウム 84mg



かき(1/4個・50g)
カリウム 85mg

※干し柿は1個(40g)で268mgのカリウムを含んでいます。**(生柿の4倍)**
食べるのを控えましょう。

★栗…栗8個に1日のカリウムの1/3程度が含まれています。
目安量は3個です。

★さつま芋…さつま芋1本(130g)に1日のカリウムの
1/3程度が含まれています。目安量は50gです。



注) カリウムが高い方は上記の食品は控えて下さい。

ご自分のカリウムの値が分からない方、生の果物を食べてよいか分からない方は、栄養士にご相談下さい。

目安量を参考に量を調節しながら、旬の食材を味わいましょう！！