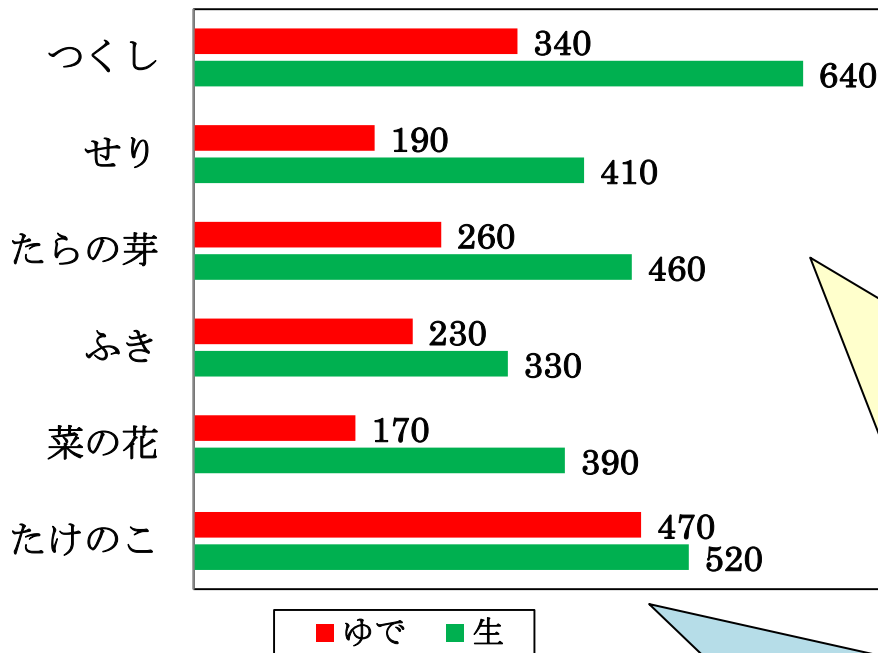




旬の食材を上手に食べて、春を感じましょう

やわらかな春の日差しが嬉しい季節となりました。
春に旬をむかえる食材について紹介します。

春の食材（100g）に含まれるカリウムの量



春の食材にはカリウムが多く含まれていますが、茹でこぼしをするとカリウムが半分程度に減ります。しっかり茹でこぼして、調理するようにしましょう。つくし・せり・たらの芽・ふき・菜の花は、茹でこぼしをしっかりとすれば、いつも使用している他の野菜と同じぐらいの量を目安に食べることができます。

たけのこは茹でてでもカリウムがあまり減りません。

小鉢 1 杯程度（60g）で、みかん 3 個分のカリウムを含んでいます。たけのこを食べる日には、果物を控えるなど組み合わせを考えて食べましょう。

※日頃からカリウムが高い方は控えましょう。



★たけのこと同様に茹でてでもカリウムが減らない野菜
とうもろこし・グリーンピース・長芋・グリーンアスパラ