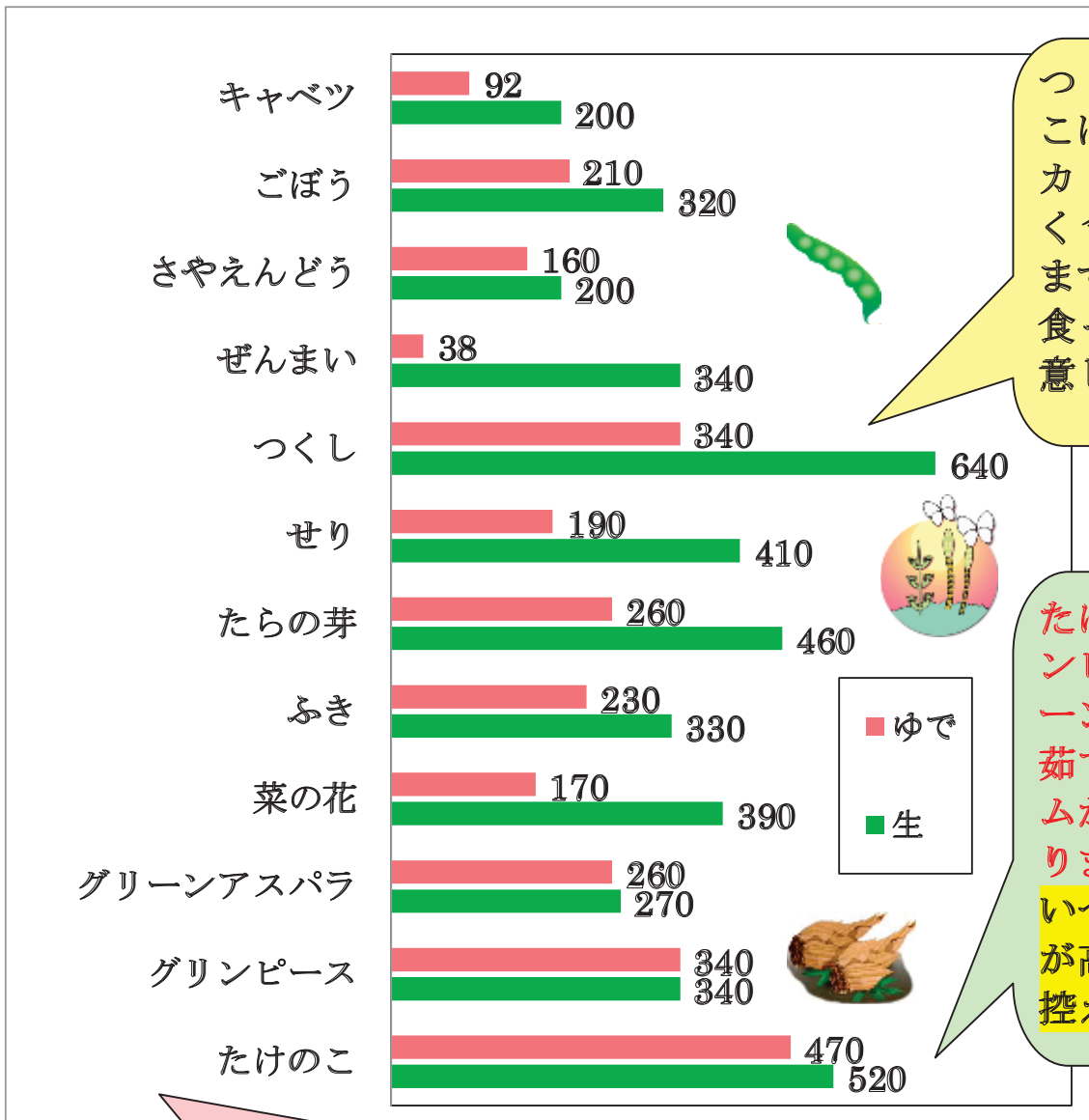




# 春の食材

春野菜（100g）に含まれるカリウムの量（mg）



つくしは茹でこぼししても、カリウムが多く含まれています。食べる量に注意しましょう。

たけのこ、グリーンピース、グリーンアスパラは茹でてでもカリウムがほとんど減りません。いつもカリウムが高めの方は、控えましょう。

春の食材にはカリウムが多く含まれています。

春の食材を食べる時は、果物、芋類、生野菜などカリウムが多く含まれている他の食材をお休みして、調節して食べるようにしましょう。