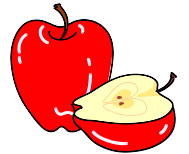


果物に含まれるカリウム含有量



桃 1/4 個=50g
カリウム 90mg



くり(ゆで)2 個=30g
カリウム 138mg
※カリウムを多く含みます



ぶどう 5 粒=70g
カリウム 91mg



りんご 1/4 個=70g
カリウム 84mg



柿 1/4 個=60g
カリウム 102mg



なし 1/4 個=80g
カリウム 112mg



みかん缶 50g
カリウム 38mg



白桃缶・黄桃缶 50g
カリウム 40mg



パイナップル缶 50g
カリウム 60mg

※果物の大きさによっては、重さが異なります。

- ・カリウムが高い方は、少量でも果物は控えましょう！
- ・カリウムが範囲内の方も1日にカリウム100mgを目安とし、量の調節をして食べましょう！沢山食べると、カリウムも高くなります。
- ・缶詰はカリウム含有量が少ないですが、シロップには多く含まれています。シロップは飲み干さずに残しましょう！