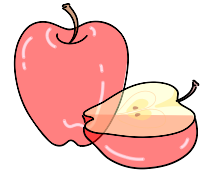
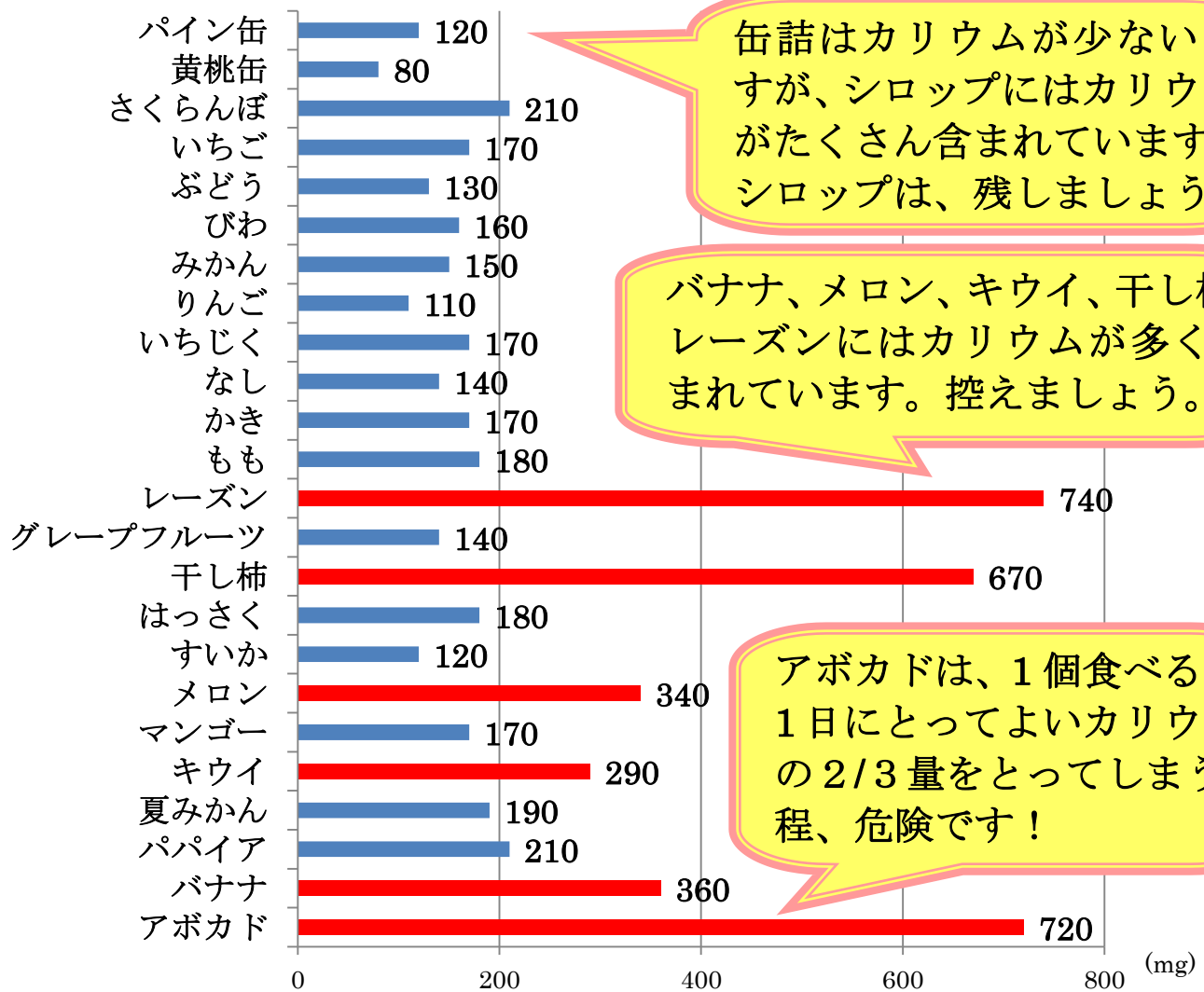


# 果物に含まれるカリウム含有量



果物100g 当たりのカリウム含有量



缶詰はカリウムが少ないですが、シロップにはカリウムがたくさん含まれています。シロップは、残しましょう。

バナナ、メロン、キウイ、干し柿、レーズンにはカリウムが多く含まれています。控えましょう。

アボカドは、1個食べると1日にとってよいカリウムの2/3量をとってしまう程、危険です！

**カリウムが高い方は、少量でも果物は控えましょう。**

果物は、中性脂肪、血糖の上昇や、体重増加の原因になります。カリウムが範囲内の方も1日にカリウム 100 mgを目安とし、量の調節をして食べましょう。カリウムが少ない果物でも、量を多く食べるとカリウムが高くなります。量にも注意しましょう。