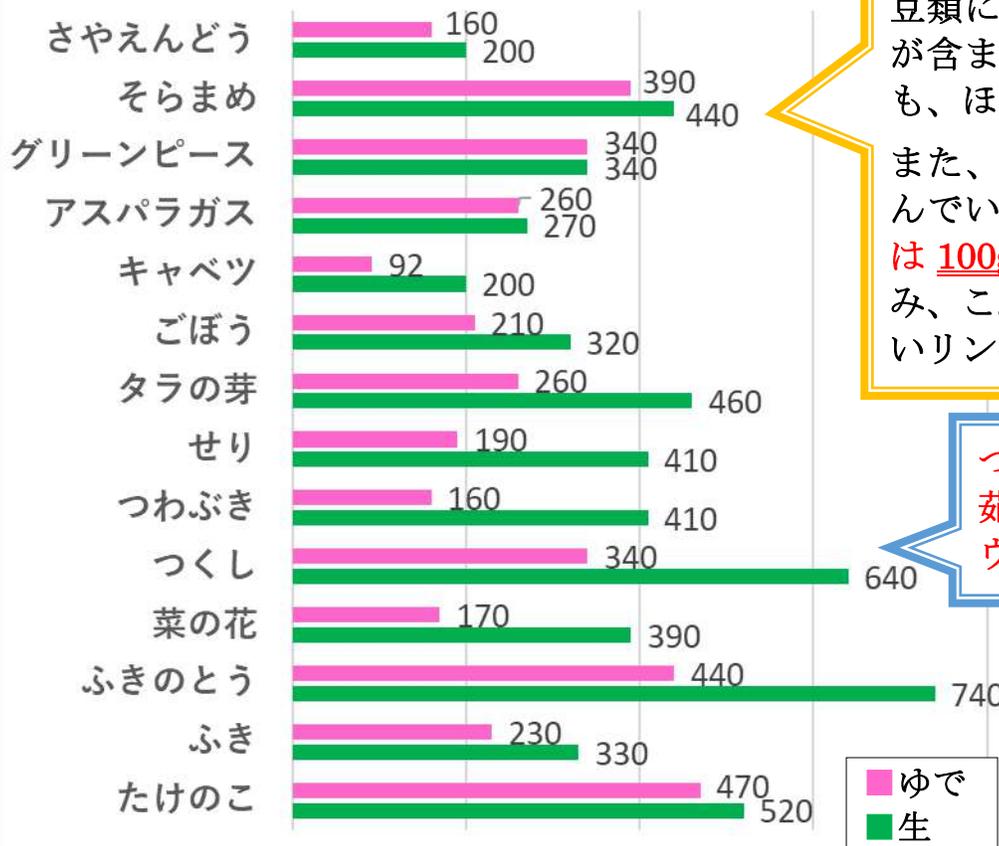




春の食材に含まれるカリウム量

《春野菜(100g)に含まれるカリウム量(mg)》



豆類には、多くのカリウムが含まれています。茹でて、ほとんど減りません。

また、豆類はリンも多く含んでいます。特にそらまめは **100gあたり 230mg** を含み、これは1日にとってよいリンの約1/4量です。

つくしやたけのこは、茹でこぼしても、カリウムを多く含みます。

春野菜を食べる際は、食べる量や回数に注意しましょう！

《旬の果物に含まれるカリウム量》 果物は少量でもカリウムを多く含んでいます。



苺 3個 : 約 60g
カリウム 100mg



金柑 3個 : 約 50g
カリウム 90mg



キウイ 1/3個 : 約 30g
カリウム 90mg



デコポン 1/3個 : 約 55g
カリウム 95mg

- ・春の食材にはカリウムが多く含まれています。食べる際は、カリウムを多く含む食材を調節しましょう。
- ・カリウムが高い方は食べないようにしましょう。