

# 果物に含まれるカリウム含有量(冬)



血液検査でのカリウムの目標値：5.5 以下

血液中のカリウム濃度が高くなると…心臓がドキドキ（動悸）する、手足がしびれる、脱力感だけにとどまらず、場合によっては**心停止**と生命にかかわることがあります。



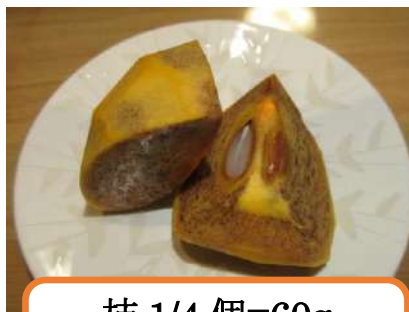
みかん 1個=70g  
カリウム 105mg



みかん缶 50g  
カリウム 38mg

缶詰類は、生の果物に比べてカリウムが少ないです。

シロップには、カリウムが多く含まれています。シロップは残すようにしましょう。



柿 1/4個=60g  
カリウム 102mg



干し柿 1個=35g  
カリウム 235mg

干し柿はカリウムが多く含まれています。干し柿は食べないようにしましょう。

危険



りんご 1/4個=70g  
カリウム 84mg

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、検査結果を見て、量の調節をして食べましょう！

果物は水分が多く、食べ過ぎは体重増加につながります。また血糖、中性脂肪の上昇にもつながります。体重増加、血糖、中性脂肪が高い方は控えましょう。

※果物の大きさによって、重さが異なります。