



夏野菜の栄養成分①



血液検査でのカリウム目標値…**5.5** 以下

血液中の**カリウム濃度**が高くなると…

心臓がドキドキする（動悸）、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**と生命に関わることもあります。

★トマト：中1個（150g）



エネルギー (kcal)	29
タンパク質 (g)	1.1
カリウム (mg)	315
リン (mg)	39
水分 (g)	141

トマト中1個で、みかん3つ程度のカリウムが含まれています！！

ちなみに…ミニトマト1個（15g）は、カリウム44mgです。

★きゅうり：中1本(100g)

20cm×2.5cm



エネルギー (kcal)	14
タンパク質 (g)	1.0
カリウム (mg)	200
リン (mg)	36
水分 (g)	95.4



トマト・きゅうり・スイカは、**約9割が水分**です。**カリウムも多く**含まれています。夏野菜は生で食べることが多い為、食べる量や組み合わせに注意しましょう。体重増加が多い方、カリウムが高い方は控えましょう。

★スイカ：100g（皮付き168g 皮68g）

廃棄率40% 縦12cm×横8cm×幅2cm



エネルギー (kcal)	37
タンパク質 (g)	0.6
カリウム (mg)	120
リン (mg)	8
水分 (g)	89.6