



# 夏野菜の栄養成分②



血液検査でのカリウムの目標値…5.5以下

カリウムが高くなるとどうなるの??

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。

## ★なす:中1本 (120g)

17cm×5cm



エネルギー (kcal)	26
タンパク質 (g)	1.3
カリウム (mg)	264
リン (mg)	36
水分 (g)	112

## ★みょうが:中1個 (15g)



エネルギー (kcal)	2
タンパク質 (g)	0.1
カリウム (mg)	32
リン (mg)	2
水分 (g)	14

## ★オクラ:中3本 (30g)

9cm



エネルギー (kcal)	9
タンパク質 (g)	0.6
カリウム (mg)	78
リン (mg)	17
水分 (g)	27

## ★かぼちゃ:煮物サイズ2個(50g)

3cm×4cm



エネルギー (kcal)	25
タンパク質 (g)	0.8
カリウム (mg)	200
リン (mg)	21
水分 (g)	43



かぼちゃは煮物サイズ2つで、みかん2個程度のカリウムが含まれています!!カリウムが高い方は、控えましょう。