



果物に含まれるカリウム(秋～冬)



みかん 1個 : 70g
105mg



栗(ゆで) 2個 : 30g
138mg



りんご 1/4個 : 70g
84mg



梨 1/4個 : 80g
112mg



柿 1/4個 : 60g
102mg



干し柿 1個 : 35g
235mg



アボカド 1個 : 120g
864mg



ぶどう 5粒 : 70g
91mg



干しぶどう 20粒 : 12g
89mg

※果物の大きさによって重さが異なります。

栗や干し柿、干しぶどう等乾燥した果物は少量でも多くのカリウムが含まれています。アボカドにはカリウムが特に多く含まれています。

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。血清カリウム値 5.5mEq/L 以下を目標に、カリウム値が高い方は果物を控えましょう。

カリウム値が範囲内の方は、果物のカリウム量 1日当たり 100mg を目安とし、調節して食べましょう。栗や乾燥した果物を食べた場合は、カリウムを多く含む食べ物と重複しないように気をつけましょう。