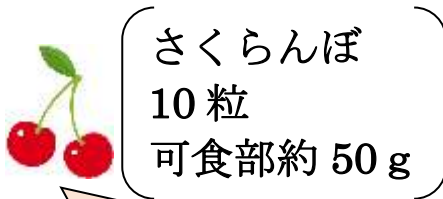




旬の果物のカリウム(5月)



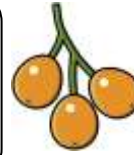
さくらんぼ
10粒
可食部約 50g

カリウム:105mg



夏みかん
1/4個
可食部約 50g

カリウム:95mg



びわ
2個
可食部約 70g

カリウム:112mg



グレープフルーツ
1/3個
可食部約 74g

カリウム:104mg



メロン:直径 12.5cm
程度のもの 1/16玉
可食部約 34g

カリウム:116mg

☆カルシウム拮抗薬を服用されている方は、グレープフルーツを食べないようにしましょう。

※果物の大きさによって、重さが異なります。

- 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。
- カリウムの数値が高い方は、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日カリウム 100mgを目安とし、量の調節をして食べましょう。
- びわ、メロンは少量でもカリウムが多く含まれます。上記の量を参考に、数値の高い方は控えましょう。
- 果物は水分が多く、食べ過ぎは体重増加につながります。また血糖や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。