



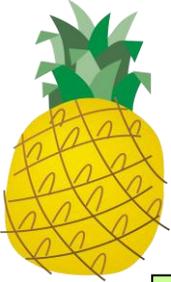
旬の果物のカリウム(8月)

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。

★パイナップル: 4切(可食部 70g)



カリウム (mg)	105
水分 (g)	59.6

※缶詰 70g のカリウム : 84mg

★バナナ: 中サイズ 1本(可食部 100g)



カリウム (mg)	360
水分 (g)	75.4

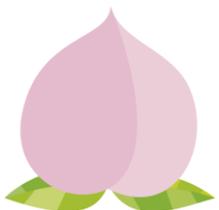
バナナには特にカリウムが多く含まれるため、控えましょう。

★スイカ: 100g (皮付 168g 皮 68g)  
廃棄率 40% 縦 12cm × 横 8cm × 幅 2cm



カリウム (mg)	120
水分 (g)	89.6

★もも: 中サイズ 1/3 個 (可食部 67g)



カリウム (mg)	121
水分 (g)	59.4

※缶詰 67g のカリウム : 54mg

暑い夏には冷たい果物が美味し  
ですね。しかし、果物にはカリ  
ウムが多く含まれます。カリウ  
ムの数値が高い方は缶詰にする  
か、摂取を控えましょう。  
缶詰にする際はシロップにカリ  
ウムが多く含まれている為、飲  
まないようにしましょう。  
カリウムの数値が範囲内の方も  
1日 100mg を目安に、調節して  
食べましょう。  
果物には水分も多く含まれま  
す。また、血糖や中性脂肪の上  
昇にも繋がります。体重増加、  
血糖、中性脂肪の多い方は控え  
ましょう。