



夏野菜に含まれるカリウムの量

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)
生：315mg
↓
1/4 個：79mg



☆きゅうり
中1本(100g)
生：200mg
↓
1/3 本：67mg



☆みょうが
中1個 (15g)
生：32mg



ミニトマト1個 (15g) はカリウム 44mg です。

☆なす
中1本 (105g)
生：231mg
ゆで：189mg



☆オクラ
中3本 (30g)
生：78mg
ゆで：84mg



☆かぼちゃ
煮物サイズ2切(50g)
生：200mg
ゆで：
240mg



かぼちゃは、茹でてでもカリウムがあまり減りません。

☆にがうり(ゴーヤ)
中1本 (200g)
生：520mg
↓
1/5 本：104mg



☆青ピーマン
中1個 (50g)
生：95mg



☆えだまめ 11g
(さやつき6個20g)
生：65mg
ゆで：
54mg



カリウムが高い方は、食べる量や組み合わせに注意しましょう。
水にさらすか茹でこぼしを行いましょう。