



いも類のカリウム含有量

☆じゃがいも 中1個 (110g)

7cm×7cm

カリウム

生 : 451mg

水煮 : 374mg

蒸し : 462mg



☆さといも 大1個 (80g)

8cm×5cm

カリウム

生 : 512mg

水煮 : 448mg



☆冷凍さといも 1個 (20g)

カリウム 68mg

※いも類の中で、
さといもが一番カリウムが
多く含まれます。

☆さつまいも 中1個 (240g)

17cm×8cm

カリウム

生 : 912mg

蒸し : 936mg



※さつまいも中1個食べると、
1日にとってよいカリウムの
半分～2/3 とってしまうこと
になります。

☆天ぷら 1個 (30g)

カリウム 114mg

☆きくいも 中1個 (40g)

7cm×4cm

カリウム

生 : 244mg

水煮 : 188mg



いも類は、**カリウムが多く含まれます**。茹でこぼしをしても、野菜類に比べて、カリウムの減少率は少ないです。

いも類を料理で使用する際は、**1日に50g**が目安となります。カリウムの数値が高い方は、量を更に調整する、**果物・生野菜**などのカリウムが多く含まれる食品と**重複して摂取しない**ようにしましょう。