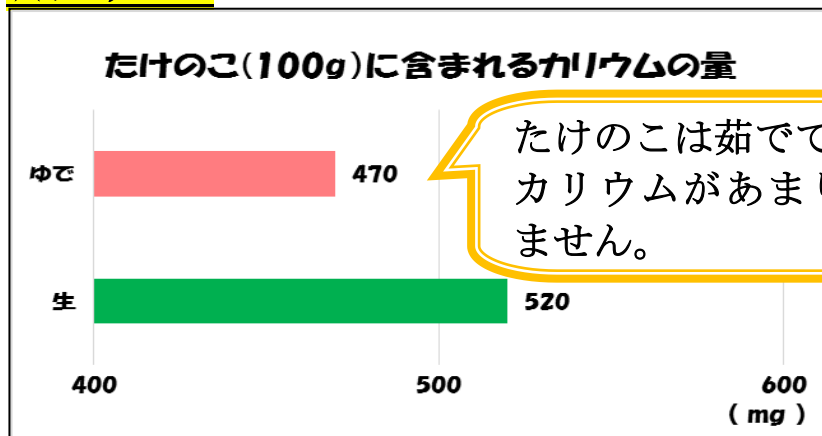




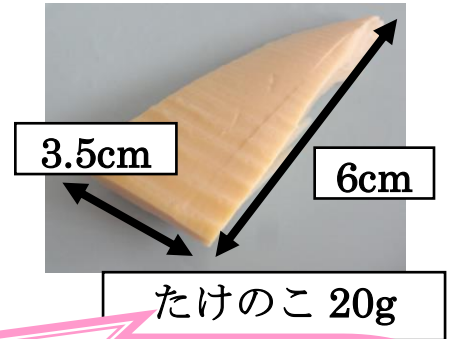
# たけのこ・旬の果物に含まれるカリウム量(mg)



## ★たけのこ



たけのこは茹でてでもカリウムがあまり減りません。



たけのこ 20g で、みかん 1個分程度のカリウムが含まれています。

## ★旬の果物



いちご 60g  
(3個)  
カリウム 102mg



キウイ 30g  
(1/3個)  
カリウム 90mg



デコポン 55g  
(4房)  
カリウム 94mg

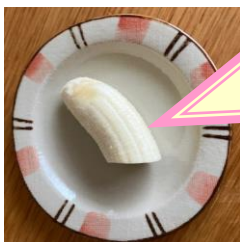


はっさく 60g  
(3房)  
カリウム 108mg

なつみかん、ぶんたん等の柑橘類は、はっさくと同じ程度のカリウムが含まれている為、60g程度が目安量となります。

カリウムが範囲内の方は目安量を参考に取り入れましょう。

カリウムが高い方は、生の果物は控えましょう。



補足…バナナは、果物の中でカリウムが一番多く含まれています。30g (中 1/3本) で、カリウム 108mg 含まれています。1本食べてしまうと、カリウムの摂りすぎになり、カリウムが高い方は危険です。