

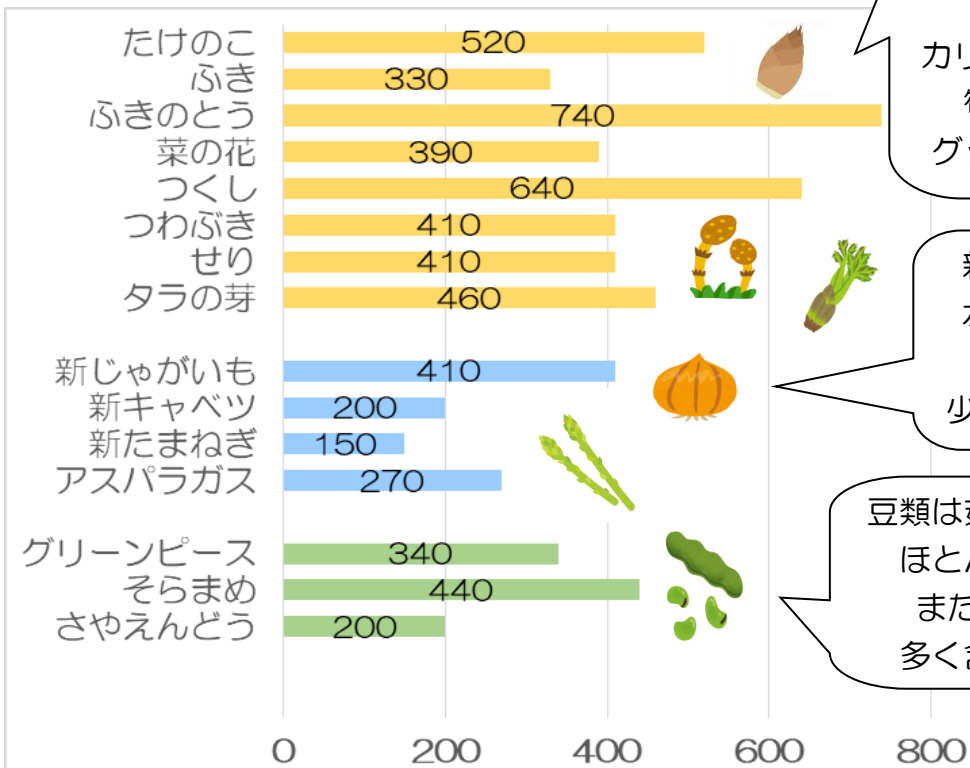


日差しも暖かくなり、春の訪れを感じるようになってきました。  
今回は春の食材を安心して召し上がっていただけるように、  
“春野菜のカリウム” についてお伝えいたします。

カリウムが高くなると「手足・唇のしびれ」「胸が苦しい」などの症状が出ます。  
さらに高い症状が続くと不整脈の原因となり、心停止に至る場合もあります。  
春野菜が美味しい時期を迎えますが、カリウムが豊富なものも多いです。  
注意しながら旬を楽しんでください！

※カリウムの1日の目安量は2000mg以下です。

## 春野菜のカリウム含有量（100gあたり）



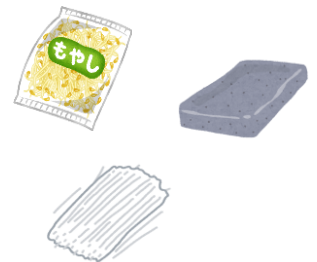
つくしや筍は  
茹でこぼしても  
カリウムを多く含みます。  
筍は水煮のものだと  
グッと少なくなります。

新たまねぎは  
水にさらすと  
カリウムが  
少なくなります

豆類は茹でてでもカリウムは  
ほとんど減りません。  
また、豆類はリンも  
多く含まれています。

## ワンポイントアドバイス

カリウムの多い春の食材を食べるときは、もやしや春雨、  
こんにゃくなどカリウムが少ない食材と組み合わせましょう。  
春野菜は少量でもボリュームがでて満足感が得られます。



## 春野菜を使ったレシピ

### \*菜の花のわさび和え

#### <材料>

- 菜の花（ゆで）・40g
- そうめんいか・15g
- だし汁・小さじ1（5g）
- 薄口醤油・小さじ1/3（2g）
- わさび・少々



（栄養価 1人分）

1人分 - : 28kcal 蛋白質 : 4.6g 脂 : 76mg 加塩 : 125mg 塩分 : 0.4g

いかの旨みとわさびの風味で  
塩分をカット！  
菜の花は切ってから茹でたり、  
水にさらすことで  
カリウムを減らしています。

#### <作り方>

- （1）菜の花は3cm長さに切り、  
熱湯で軸から順にゆでる
- （2）冷水にとってさらし、  
水気をしっかりきる
- （3）混ぜ合わせた調味料に菜の花  
とそうめんいかを加えて和える

### \*春野菜のピクルス

#### <材料>

- キャベツ・20g
- 水煮筍・15g
- 人参・10g
- 酢・大さじ1/2（7.5g）
- 砂糖・3g
- 塩・少々
- 鷹の爪・お好みで



（栄養価 1人分）

1人分 - : 26kcal 蛋白質 : 0.8g 脂 : 13mg 加塩 : 79mg 塩分 : 0.3g

キャベツは茹でることで  
カリウムを45%  
減らすことができます。  
ピクルスは塩分量が低いため  
漬物の代用に良いです！

#### <作り方>

- （1）キャベツは色紙切り、筍は薄めに  
くし切り、人参は短冊切りにし  
それぞれ茹でこぼす
- （2）茹でこぼした野菜の荒熱が  
取れたら水気をしっかり取る
- （3）調味料をすべて合わせ、  
野菜を漬ける