



日差しが暖かくなり、春の訪れを感じるようになってきました。桜のつぼみも色づき初め、お花見の季節もうすぐですね！

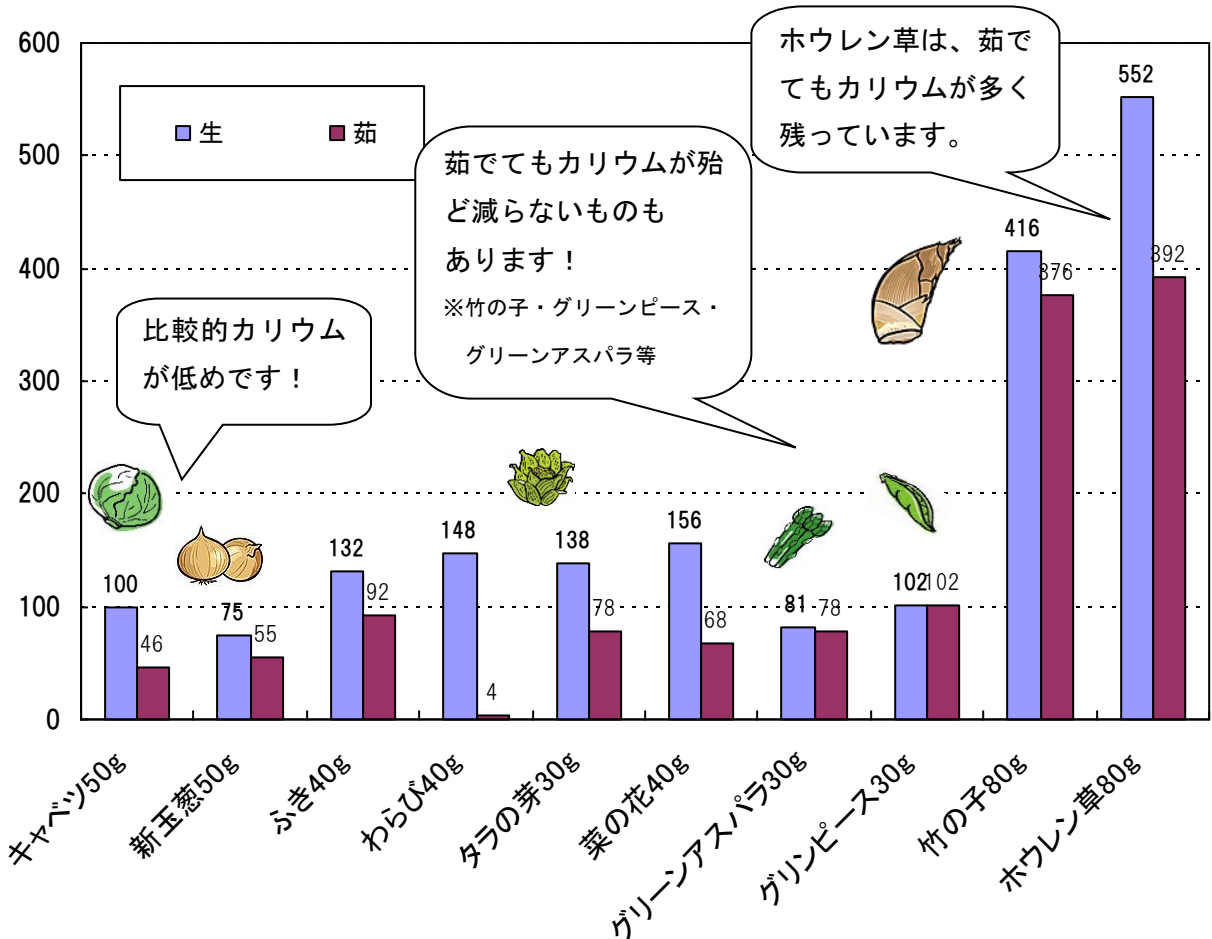
今回は“春野菜のカリウム”についてお伝えいたします。

カリウムはほとんどの食品に含まれていますが、主に野菜・果物・芋類に多く含まれています。カリウムは心臓や体を動かすのに必要なものですが、体にたまり過ぎると手足のしびれを引き起こしたり、脈が乱れ心臓が止まる事もあり大変危険です。

春野菜といえば…竹の子、アスパラ、ふき、菜の花等。美味しい時期を迎えますが、割とカリウムが豊富なものが多いので、食べ過ぎには気をつけましょう。

☆春野菜のカリウム含有量（おおむね一人分）

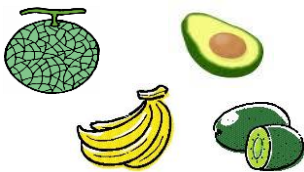
1日の摂取量目安…山菜料理は小鉢1品程度(カリウム 100mg以内)にしましょう。



《カリウムが多い食品を食べる時の工夫》

- ① カリウムが水に溶ける性質を利用して、水さらしや茹でこぼしを行いましょう
※竹の子やグリーンピース、グリーンアスパラなどの春野菜や、ホウレンソウなどは茹でてでもカリウムはほとんど減りません。
- ② 少量でも満足のいく調理法にしてみましょう
例) かき揚げ・天ぷら・肉巻き・春巻き等・フライなど
- ③ カリウムの多い春の食材を食べる時は、いも類やきのこ類、海藻類等カリウムの多い食材を控えめにして、一日の摂取量を調整しましょう

☆カリウムの多い春野菜を食べる時、特に控えたい食材



果物類

特にメロン、バナナ、アボカド、キウイなど



いも類

里芋、じゃが芋、さつま芋やポテトチップスなど

- ④ カリウムの多い食材は、単品で使用せず、比較的カリウムの少ない食材と組合わせて調理しましょう。

☆比較的カリウムが少ないおすすめ食材



しらたき、春雨、こんにゃく



キャベツ、ブロッコリー
玉葱、きゅうり、もやしなど

調理例) 竹の子とこんにゃくの煮物、ホウレンソウともやしのごま和えなど



カリウムは、多かれ少なかれあらゆる食材に含まれています。
どんな食材でも、食べ過ぎるとカリウム値が上がることが
あるので、気をつけましょう。