



# 栄養だより

2018年 3月号



日差しが暖くなり、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！

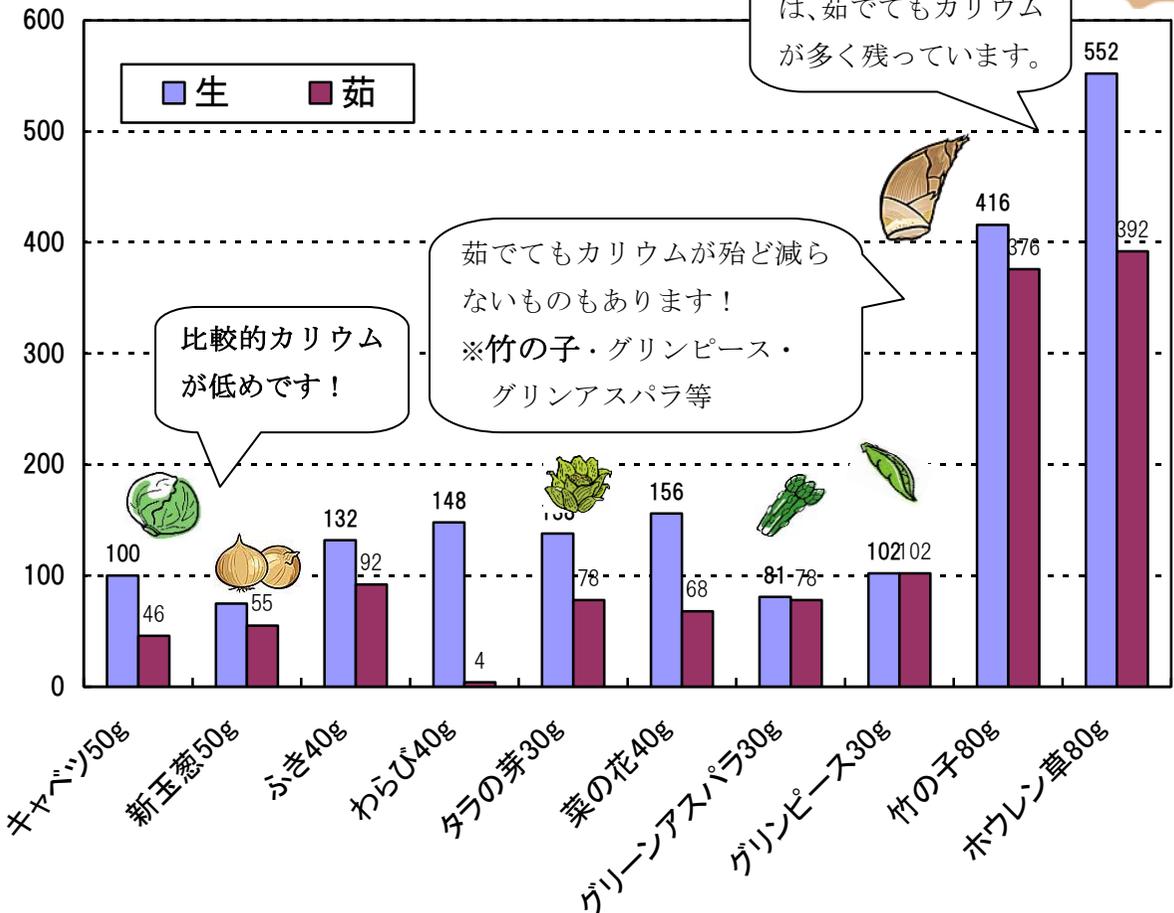
今回は“春野菜のカリウム”についてお伝えいたします。

カリウムは、食品中に多く含まれており、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、体にたまりすぎると、手や足がしびれたり、脈が乱れ心臓が止まってしまう事もあり、大変危険です。

春野菜といえば…筍、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。

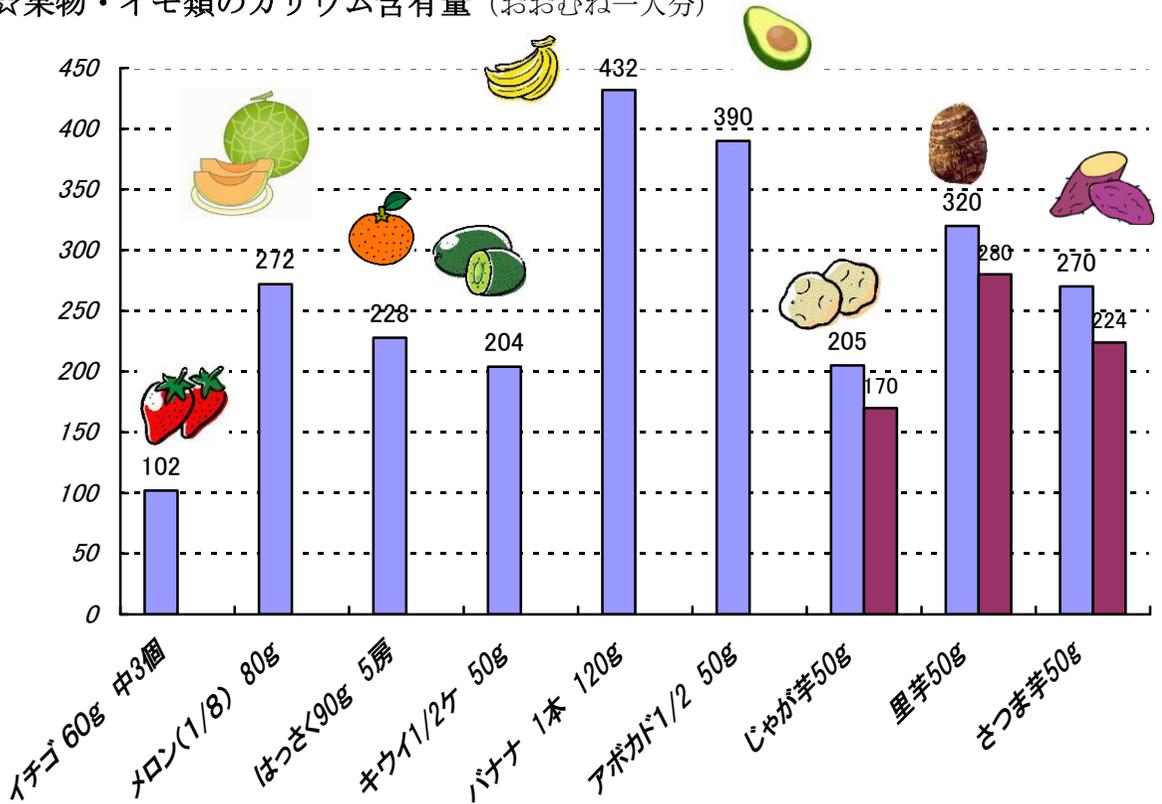


☆春野菜のカリウム含有量 (おおむね一人分)



山菜料理は1日に小鉢1品程度(カリウム 100mg以内)を目安としましょう。

☆果物・イモ類のカリウム含有量 (おおむね一人分)



※カリウムが少ない春キャベツと新玉ねぎを使って

【春キャベツと新玉ねぎのマリネ】

<材料> 4人分

春キャベツ 120g

塩もみ用 ひとつまみ

新玉ねぎ 100g

リンゴ 1/6個

サラダ油 大さじ1

砂糖 小さじ1

酢 小さじ2

レモン汁 小さじ1

塩 小さじ1/3

ブラックペッパー (適宜)

<作り方>

- ① 春キャベツは短冊切りにして、芯部分だけ薄めに切り、塩もみして10分程おく。
- ② 新玉ねぎは薄く切って水にさらし、水気を切る。リンゴは、イチョウ切にする。
- ③ ①のキャベツをよく水洗いして水気を絞り、②の新タマネギとリンゴとAのドレッシングを加えてよく混ぜる。
- ④ ブラックペッパーをお好みで加える。

(栄養価 1人分)

エネルギー: 66kcal 蛋白質: 0.6g

カリウム: 90mg リン: 16mg 塩分: 0.4g

