



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始め、お花見の季節ももうすぐですね！

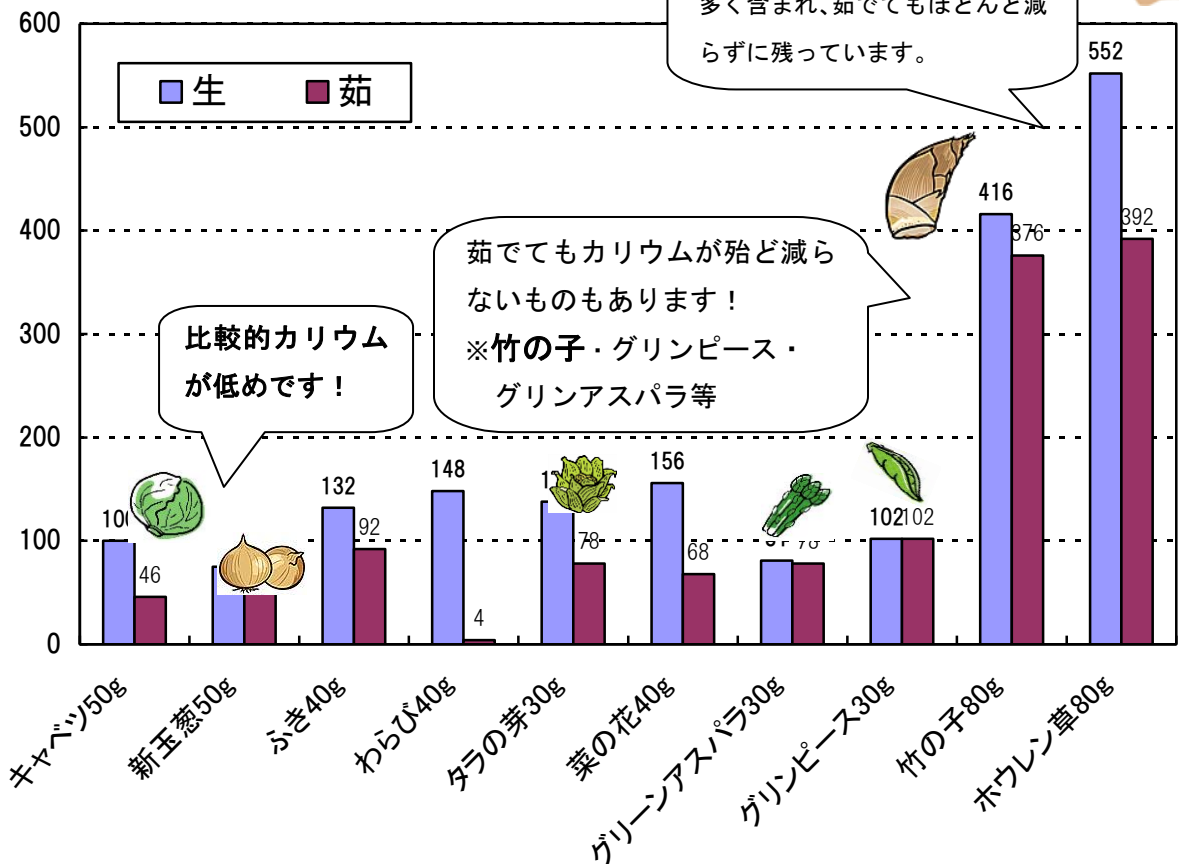
今回は“春野菜のカリウム”についてお伝えいたします。

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の筋肉を動かすのに必要なものですが、体にたまり過ぎると、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。



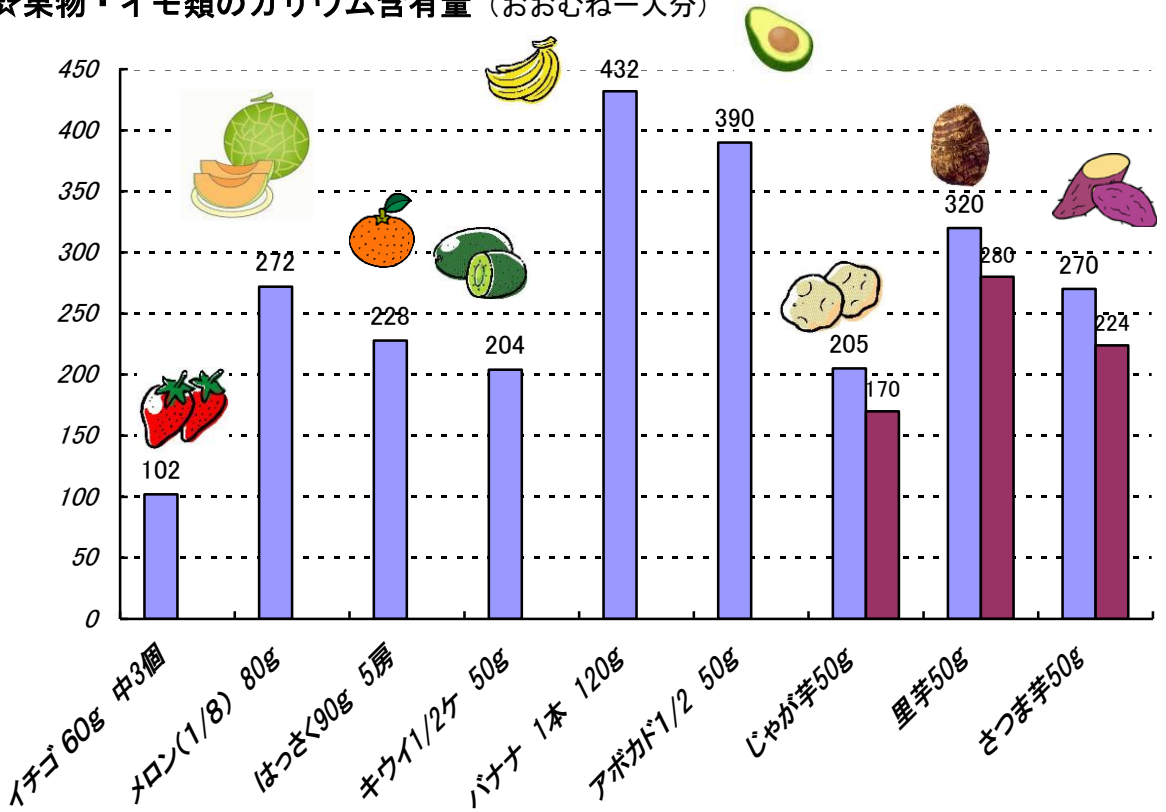
☆春野菜のカリウム含有量（おおむね一人分）



カリウムを多く含む春野菜や山菜料理の1日摂取目安量

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）



【カリウムの多い食品を食べる時は、こんな工夫をしましょう】

1. カリウムの多い食品を調理する際は、単品で使用せず、比較的カリウムの少ない食材と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、こんにやく



キャベツ、ブロッコリー
玉葱、きゅうり、もやしなど

2. 少量でも満足いく調理法にしてみましょう。

例) かき揚げ、天ぷら、肉巻き、春巻きなど

3. カリウムの多い食品を食べたときは、果物やイモ類（上記グラフ参照）きのこ類、海藻類など他のカリウムを多く含む食品を控え、バランスをとりましょう。