



日中は残暑がまだまだ厳しいですが、これから秋を迎え、沢山の美味しい旬の食材が出回ります。今回は、秋の食材のカリウムについてです。

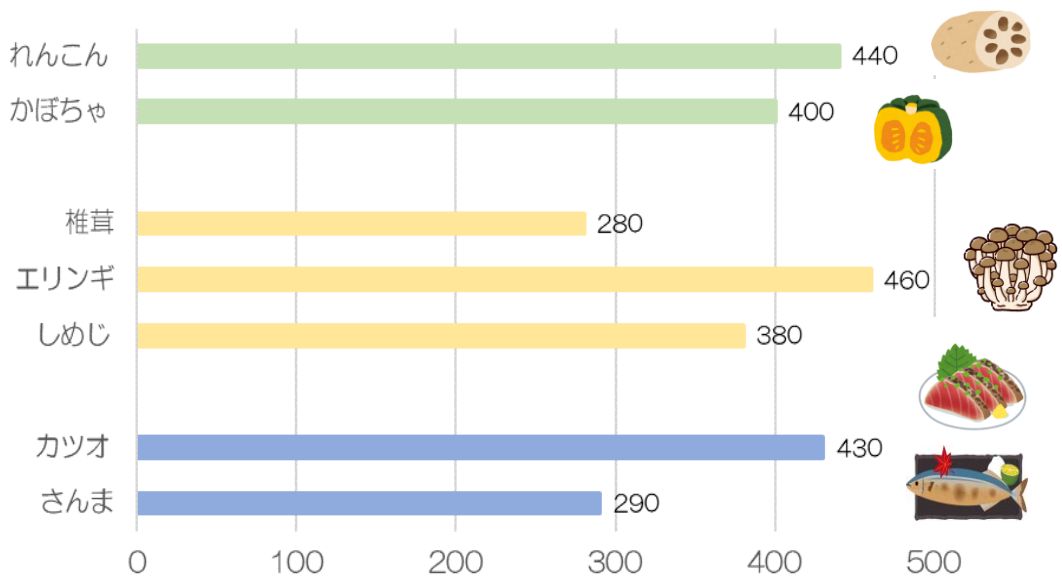
カリウムは主に野菜・果物・芋類に多く含まれています。
 血液中のカリウム値が 5.5mEq/l 以上になると手足のしびれ
 や脈の乱れが起き、 6.5mEq/l 以上になると心停止を起こす
 危険性があります。

これから秋にかけてカリウムを多く含む食材が増えてくる
 ので、注意しながら旬をおいしく頂きましょう！



野菜・魚のカリウム含有量

100g 当たり



れんこん・かぼちゃ

目安量は 50g
 (1口大 3個程度)
 小さめに切って、
 茹でこぼしを！

きのこ類

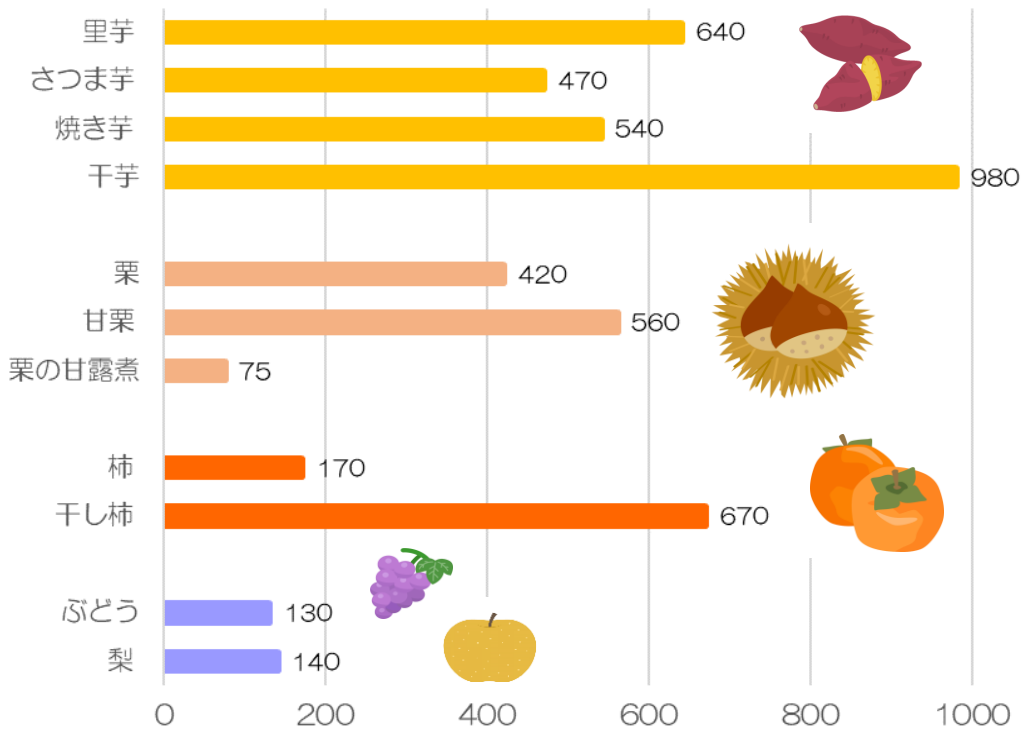
目安量は 30g
 加熱調理するとかさが
 減るため、食べすぎに
 要注意！

魚

カツオの目安量は
 60g (3切れ程度)
 さんまの目安量は
 100g (2/3尾)
 はらわたはリンが高いため
 除きましょう！

いも類・果物のカリウム含有量

100g 当たり



※栄養価は五訂成分表に準じる

いも類

目安量は 50g
 里芋は小さめに切って
 茹でこぼしを！
 焼き芋は茹でないので、要注意！

栗

目安量は 50g (3 個程度)
 甘露煮にするとカリウムが
 かなり減ります。
 甘露煮は、糖分が多く含まれる
 ため、糖尿病の患者さんは注意！

柿

目安量は 1/3 個
 干し柿はカリウムが
 4 倍！

果物

ぶどうの目安量は 5 粒
 干しぶどうはカリウムが 6 倍！
 梨の目安量は 1/3 個
 水分も多く含むため、気を付けましょう！

透析患者さんの 1 日のカリウム摂取量の目安は、
 2000mg 以下 (1 食あたり約 660mg) にしましょう！
 調理方法は茹でこぼしが効果的です。

