



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始め、お花見の季節ももうすぐですね。

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。

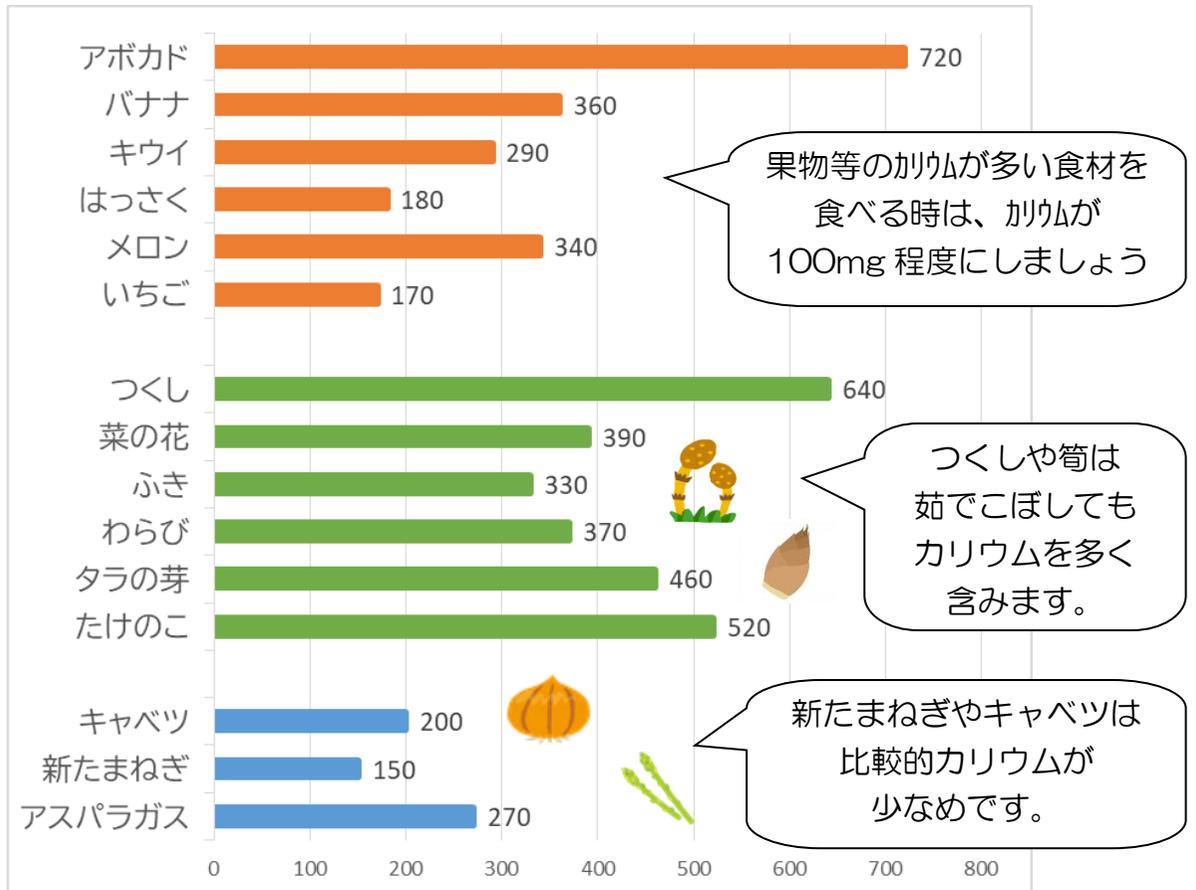
カリウムが高くなるとくちびるがしびれる、手や指がしびれる、胸が苦しいなどの症状が現れます。

時には、**心停止**を起こすことがあります



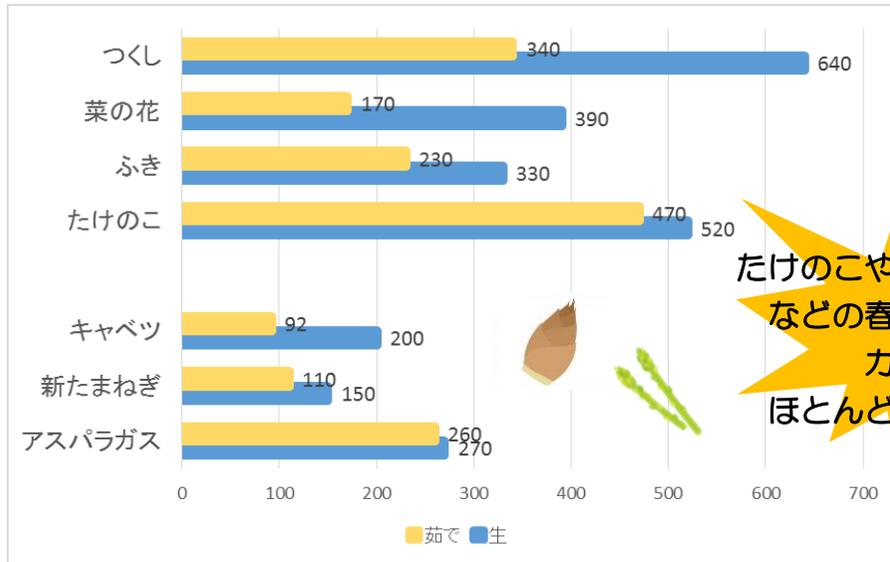
1日のカリウム摂取量は**2000mg**以下に抑えましょう！

春野菜のカリウム含有量（100gあたり）



## カリウムが多い食品を食べる時の工夫

☆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  
水さらしや茹でこぼしとするときは小さめに切ると表面積が増え、カリウムがより出て行きます



たけのこやグリーンアスパラなどの春野菜は茹でてでもカリウムはほとんど減りません！！

☆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

☆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、一日の摂取量を調整しましょう

☆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合わせて調理しましょう！！

例) こんにゃく・しらたき・はるさめ・もやしなど



旬の食品のキャベツやたまねぎは比較的カリウムが少なめなのでおすすめ食品です。カリウムの多い食品を食べるときは、カリウムの少ない食品を組み合わせ合わせて食べて、カリウムの多い食品は少量を楽しむ程度にしましょう。