

カリウム量を知ろう！ ～果物・ジュース編～

<p>アボカド</p>  <p>1個(100g) 590mg</p>	<p>バナナ</p>  <p>1本(100g) 360mg</p>	<p>キウイ</p>  <p>1個(100g) 300mg</p>	<p>オレンジ</p>  <p>1個(150g) 270mg</p>	<p>メロン</p>  <p>1/8個(75g) 260mg</p>	<p>グレープフルーツ</p>  <p>1/2個(150g) 210mg</p>
<p>すいか</p>  <p>1片(150g) 180mg</p>	<p>もも</p>  <p>1/2個(100g) 180mg</p>	<p>なし</p>  <p>1/2個(130g) 180mg</p>	<p>マンゴー</p>  <p>1/2個(100g) 170mg</p>	<p>りんご</p>  <p>1/2個(130g) 160mg</p>	<p>みかん</p>  <p>1個(100g) 150mg</p>
<p>いちご</p>  <p>6粒(90g) 150mg</p>	<p>柿</p>  <p>1/2個(90g) 150mg</p>	<p>プルーン</p>  <p>1個(70g) 150mg</p>	<p>西洋なし</p>  <p>1/2個(100g) 140mg</p>	<p>びわ</p>  <p>2個(70g) 110mg</p>	<p>さくらんぼ</p>  <p>10粒(50g) 110mg</p>
<p>パイナップル</p>  <p>1/8個(70g) 110mg</p>	<p>ぶどう</p>  <p>8粒(80g) 100mg</p>	<p>乾燥プルーン</p>  <p>5粒(50g) 370mg</p>	<p>干し柿</p>  <p>1個(50g) 340mg</p>	<p>バナナチップ</p>  <p>12枚(20g) 260mg</p>	<p>干しぶどう</p>  <p>大さじ1 (12g) 89mg</p>
<p>パイナップル (缶詰)</p>  <p>1切(45g) 54mg</p>	<p>桃(缶詰)</p>  <p>1切(60g) 48mg</p>	<p>みかん(缶詰)</p>  <p>10粒(45g) 34mg</p>	<p>いちごジャム</p>  <p>大さじ1 (21g) 17mg</p>	<p>ブルーベリー ジャム</p>  <p>大さじ1 (21g) 16mg</p>	<p>マーマレード</p>  <p>大さじ1 (21g) 10mg</p>
<p>トマトジュース</p>  <p>1杯(200ml) 520mg</p>	<p>野菜ジュース</p>  <p>1杯(200ml) 460mg</p>	<p>オレンジ ジュース</p>  <p>1杯(200ml) 380mg</p>	<p>グレープフルーツ ジュース</p>  <p>1杯(200ml) 320mg</p>	<p>りんごジュース</p>  <p>1杯(200ml) 220mg</p>	<p>ぶどうジュース</p>  <p>1杯(200ml) 48mg</p>

果物に含まれるカリウム

カリウムは筋肉の収縮を調整したり、ナトリウムの排泄を促進して血圧を調整する働きがあります。過剰に摂取しても腎臓が正常ならば、尿中に排出されます。

ただし、腎機能が低下している方はカリウムの排泄障害から高カリウム血症となることがあるため注意が必要です。

血中カリウム値の基準値

3.6~5.0mEq/L



制限がある方は
医師の指示に従ってください。

果物を食べすぎていませんか？



カリウムの多い果物は控える



特にカリウムが多い果物

食べ過ぎには注意しましょう。



バナナ



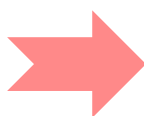
メロン



キウイ



アボカド



どうしても果物が
食べたいときは…

缶詰を
利用しましょう！

しかし、シロップにはカリウムが溶け込んでいます。
また、**糖尿病性腎症**の方は甘いシロップが
血糖値を上げる原因にもなるため
飲まないようにしましょう。



果物の加工品に注意

ドライフルーツや100%ジュースにもカリウムが多く含まれています。
果物のジュースだけでなく、野菜ジュースにも含まれているので注意しましょう。

ドライフルーツ

ドライフルーツは水分が抜けて凝縮するためカリウムが多いです。



フルーツグラノーラやシリアルバーにもドライフルーツが入っています。

ここを見る！

100%ジュース



栄養成分表示	
エネルギー	Okcal
たんぱく質	Og
⋮	
カリウム	Omg

栄養成分表示の
カリウムの量を見て
少ないものを選びましょう。

！ こんなものにもカリウムが！！

100%ジュースや野菜ジュースの他にも、身近な飲み物にカリウムが含まれています。
飲み物のカリウムは見逃されやすいため、注意して選ぶようにしましょう。

玉露



1杯(100ml)
340mg

牛乳



1杯(200ml)
300mg

青汁(粉)



1杯分(3g)
69mg

コーヒー



1杯(150ml)
130mg

カリウムの少ない飲み物

番茶 ほうじ茶 紅茶 麦茶



32mg



24mg



8mg



6mg

(全て100ml当り)