

カリウム量を知ろう！～野菜・芋・大豆・海藻・ナッツ編～

<p>小松菜</p>  <p>1/2束 (150g)</p> <p>750mg</p>	<p>ほうれん草</p>  <p>1/2束 (100g)</p> <p>690mg</p>	<p>大根</p>  <p>1/4個 (250g)</p> <p>580mg</p>	<p>にら</p>  <p>1束 (100g)</p> <p>510mg</p>	<p>ごぼう</p>  <p>1本 (150g)</p> <p>480mg</p>	<p>にんじん</p>  <p>1本 (150g)</p> <p>410mg</p>
<p>大豆もやし</p>  <p>1袋 (250g)</p> <p>400mg</p>	<p>ブロッコリー</p>  <p>5房 (75g)</p> <p>350mg</p>	<p>トマト</p>  <p>1個 (150g)</p> <p>320mg</p>	<p>玉ねぎ</p>  <p>1個 (200g)</p> <p>300mg</p>	<p>白菜</p>  <p>1枚 (100g)</p> <p>220mg</p>	<p>きゅうり</p>  <p>1本 (100g)</p> <p>200mg</p>
<p>なす</p>  <p>1本 (80g)</p> <p>180mg</p>	<p>緑豆もやし</p>  <p>1袋 (250g)</p> <p>170mg</p>	<p>アスパラ</p>  <p>2本 (40g)</p> <p>110mg</p>	<p>キャベツ</p>  <p>1枚 (50g)</p> <p>100mg</p>	<p>さやいんげん</p>  <p>5本 (35g)</p> <p>91mg</p>	<p>ピーマン</p>  <p>1個 (35g)</p> <p>67mg</p>
<p>かぼちゃ</p>  <p>1/8個 (150g)</p> <p>680mg</p>	<p>じゃがいも</p>  <p>1個 (150g)</p> <p>620mg</p>	<p>さつまいも</p>  <p>1/2本 (125g)</p> <p>600mg</p>	<p>れんこん</p>  <p>1/2切 (90g)</p> <p>400mg</p>	<p>干しいも</p>  <p>2枚 (40g)</p> <p>390mg</p>	<p>さといも</p>  <p>1個 (50g)</p> <p>320mg</p>
<p>ひきわり納豆</p>  <p>1パック (50g)</p> <p>350mg</p>	<p>豆乳</p>  <p>1杯 (200ml)</p> <p>340mg</p>	<p>糸ひき納豆</p>  <p>1パック (50g)</p> <p>330mg</p>	<p>絹豆腐</p>  <p>1/2丁 (150g)</p> <p>230mg</p>	<p>木綿豆腐</p>  <p>1/2丁 (150g)</p> <p>170mg</p>	<p>枝豆</p>  <p>10さや (20g)</p> <p>120mg</p>
<p>干しひじき</p>  <p>大さじ1 (3g)</p> <p>190mg</p>	<p>焼きのり</p>  <p>1/2枚 (1.5g)</p> <p>36mg</p>	<p>カットわかめ</p>  <p>小さじ1 (1g)</p> <p>4mg</p>	<p>くるみ</p>  <p>5粒 (20g)</p> <p>110mg</p>	<p>アーモンド</p>  <p>10粒 (10g)</p> <p>74mg</p>	<p>ピーナッツ</p>  <p>10粒 (7g)</p> <p>54mg</p>

野菜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、尿中へ排出されます。

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。

カリウムを減らすポイント



カリウムの多い食品は控える

小松菜



ほうれん草



かぼちゃ



れんこん



じゃがいも



豆乳



納豆



⚠ 最近注目されている、くるみなどのナッツ類もカリウムが多いので気をつけましょう



調理方法を工夫する

カリウムは水に溶け出る性質があり、調理によっても減らすことができます。

細かく切る



細かく切ることで、茹でたり水にさらした時に切り口からカリウムが抜けていきます

多めのお湯で茹でこぼす



茹でたお湯はカリウムを多く含むので、茹で汁は捨てましょう！

水にさらす



さらす時間が長く、水を変える回数が多いほどカリウムが抜けやすくなります

そのままVS ざく切り

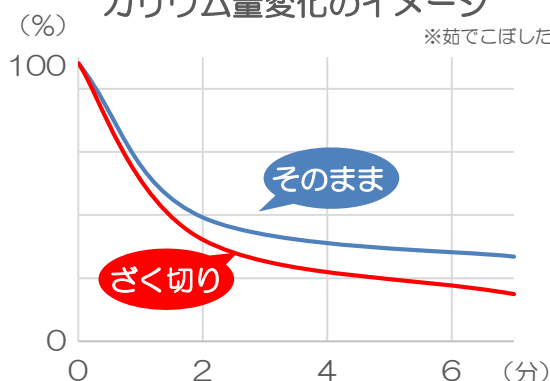


ほうれん草



カリウム量変化のイメージ

※茹でこぼした場合



乱切り VS 千切り



じゃがいも



カリウム量変化のイメージ

※茹でこぼした場合

