

カリウム量を知ろう！～野菜・芋・大豆・海藻・ナッツ編～

小松菜



1/2束
(150g)
750mg

ほうれん草



1/2束
(100g)
690mg

大根



1/4個
(250g)
580mg

にら



1束
(100g)
510mg

ごぼう



1本
(150g)
480mg

にんじん



1本
(150g)
410mg

大豆もやし



1袋
(250g)
400mg

ブロッコリー



5房
(75g)
350mg

トマト



1個
(150g)
320mg

玉ねぎ



1個
(200g)
300mg

白菜



1枚
(100g)
220mg

きゅうり



1本
(100g)
200mg

なす



1本
(80g)
180mg

緑豆もやし



1袋
(250g)
170mg

アスパラ



2本
(40g)
110mg

キャベツ



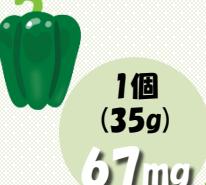
1枚
(50g)
100mg

さやいんげん



5本
(35g)
91mg

ピーマン



1個
(35g)
67mg

かぼちゃ



1/8個
(150g)
680mg

じゃがいも



1個
(150g)
620mg

さつまいも



1/2本
(125g)
600mg

れんこん



1/2切
(90g)
400mg

干しいも



2枚
(40g)
390mg

さといも



1個
(50g)
320mg

ひきわり納豆



1パック
(50g)
350mg

豆乳



1杯
(200ml)
340mg

糸ひき納豆



1パック
(50g)
330mg

絹豆腐



1/2丁
(150g)
230mg

木綿豆腐



1/2丁
(150g)
170mg

枝豆



10さや
(20g)
120mg

干しひじき



大さじ1
(3g)
190mg

焼きのり



1/2枚
(1.5g)
36mg

カットわかめ



小さじ1
(1g)
4mg

くるみ



5粒
(20g)
110mg

アーモンド



10粒
(10g)
74mg

ピーナッツ



10粒
(7g)
54mg

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

