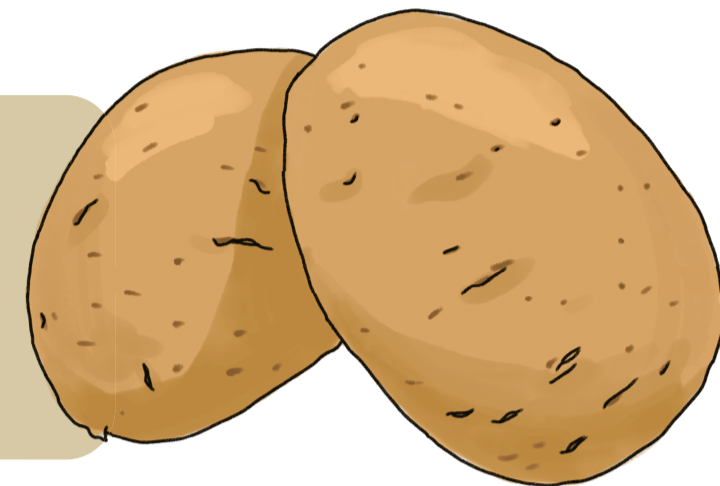


カリウムを多く含む食品

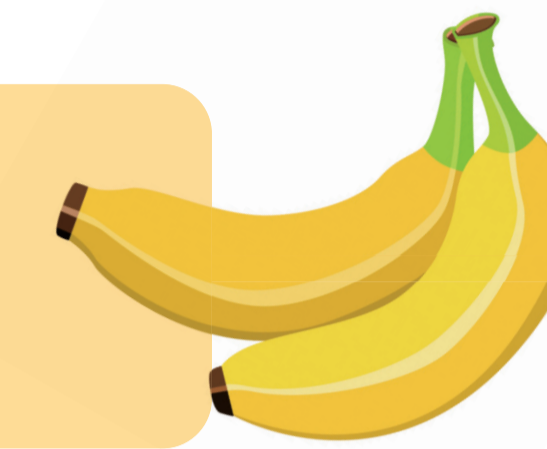
【主な食材に含まれるカリウム量】

いも類



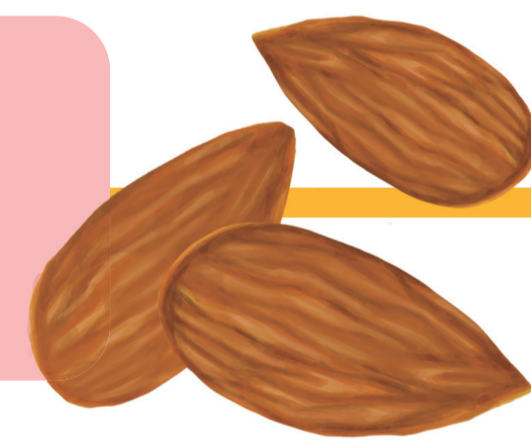
さといも	中1個(45g)	290mg
さつまいも	大1個(300g)	1150mg
ながいも	小鉢1杯(70g)	300mg
じゃがいも	中1個(100g)	420mg

果実類



アボカド	1/2個(60g)	350mg
バナナ	1本(135g)	490mg
メロン	5切れ(100g)	350mg
キウイフルーツ	1個(80g)	240mg

豆類・種実類



アーモンド	10粒(12g)	90mg
ピーナッツ	10粒(10g)	70mg
ゆで大豆	副菜1食(30g)	160mg
ゆで小豆	1/2缶(40g)	60mg
ゆで栗	5個(100g)	460mg

野菜類



ほうれん草	1/2束(100g)	690mg
小松菜	1/2束(100g)	500mg
ゆでたけのこ	4片(40g)	190mg
かぼちゃ	3片(150g)	650mg
カリフラワー	3房(70g)	290mg
ブロッコリー	3房(70g)	320mg

【(参考文献)日本食品標準成分表(八訂)】

カリウムを多く含む食品

【主な食材に含まれるカリウム量】

【(参考文献)日本食品標準成分表(八訂)】

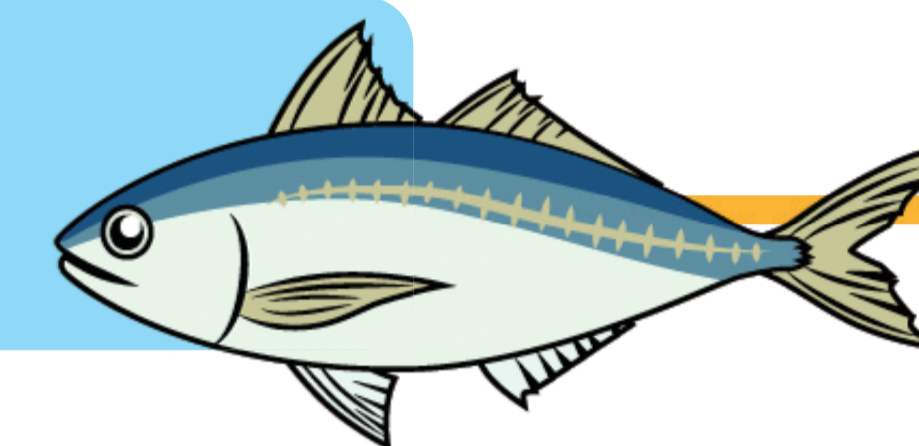
肉類



◎100g当たり

牛もも肉	340mg
牛かた肉	310mg
豚ヒレ肉	430mg
豚もも肉	360mg
鶏ささみ	410mg
鶏むね肉(皮なし)	370mg

魚類



真鯛	1切(100g)	450mg
鮭	1切(100g)	380mg
ぶり	1切(100g)	380mg
あじ	1枚(70g)	250mg

【1杯当たりのカリウム含有量】

飲み物



◎200ml当たり

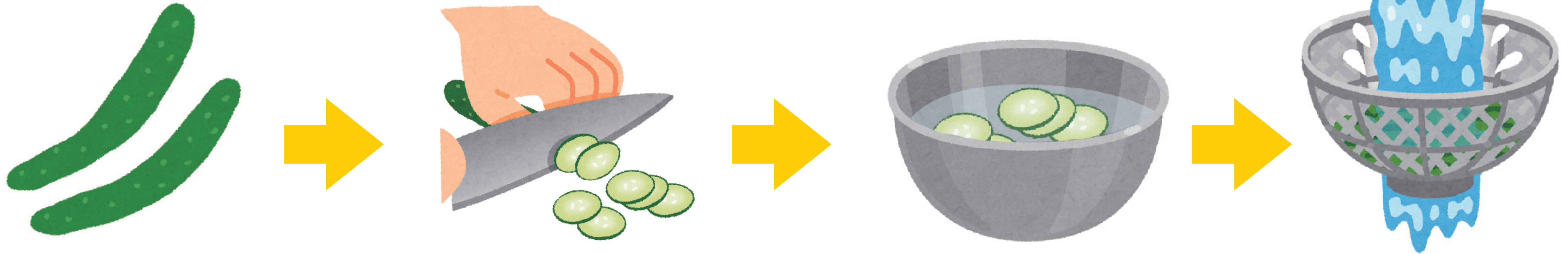
トマトジュース	520mg
オレンジジュース	360mg
野菜ジュース	460~610mg
牛乳	300mg
豆乳	380mg

◎その他(1杯分)

青汁(ケール粉)	1杯分(4g)	90mg
----------	---------	------

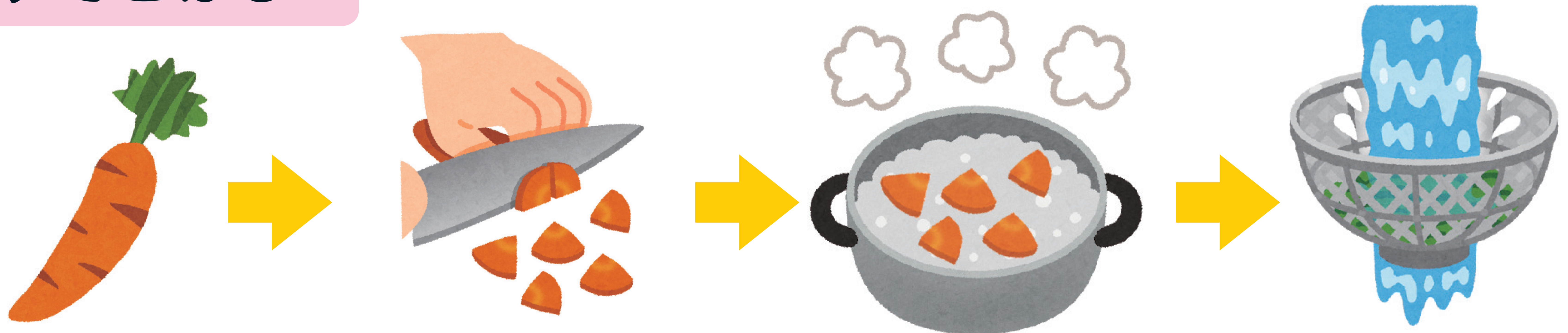
カリウムを減らす調理の工夫

水さらし



カリウムが水に溶け出るよう、大きさや形、水の量を工夫する

ゆでこぼし



食品をゆで、カリウムが溶け出た水を捨てて調理する