

そらまめ けあ通信コラム

～ 新商品やレシピなど、お得な情報をお届けいたします ～ 平成26年11月発行



栄養+健康コラム ～果物のカリウム値にご注意を！～

実りの秋。果物がおいしい季節になりましたね。



さて、今が旬の果物としてりんごやぶどう、柿などが挙げられますが、「ちょっとだけ…のつもりがついつい食べ過ぎてしまう。」なんて事、ありませんか？

「いつもは缶詰の果物を食べてるけれど、たまにはフレッシュな生の果物が食べたい!!」という時もあるかと思います。

そんな時は一回に食べる量をきちんと計り、カリウムがどのくらい含まれているかを計算してみましょう。

また、干し柿や干しぶどう、乾燥プルーンなどのドライフルーツはグラム当たりのカリウム量は生の果物よりも多くなりますので、重量が軽いからと言って食べ過ぎないように気をつけましょう。

今が旬の果物もきちんと計り、安心して美味しくいただきたいですね。

《生の果物》	100gあたりのカリウム値
りんご	110mg
ぶどう	130mg
柿	170mg
なし	140mg
バナナ	360mg
みかん	150mg
パイナップル	150mg
《缶詰・シロップ漬け》	100gあたりのカリウム値
りんご(缶詰)	30mg
ぶどう(缶詰)	88mg
みかん(缶詰)	75mg
パイナップル(缶詰)	120mg
《ドライフルーツ》	100gあたりのカリウム値
干しぶどう	740mg
干し柿	670mg
乾燥プルーン	480mg
乾燥バナナ	1300mg

■アールエスクッキングルームでは、毎月セミナーを開催しています

疾病と食事について学習したり、ご家庭で簡単に作れるレシピを一緒に学んでみませんか？

ご本人様はもちろん、ご家族様やお友達とのご参加も大歓迎です。皆様のご参加を心よりお待ちしております。



セミナーの内容や開催日は、右記のフリーダイヤルまでお問い合わせください。詳しいご案内をお送りします。

定員：各回20名【申込順のため、定員になり次第終了】

時間：10：00～12：00（受付9：30～）

クッキングルームセミナーのお申し込み、お問い合わせは・・・

0120-638-331 (平日9時～17時受付)

栃木県宇都宮市平出工業団地43-172【駐車場完備】

アールエスFKD宇都宮店からのお知らせ

毎月

10日
20日
30日



アールエスFKD店では、お食事相談サービス(無料)実施中♪

腎臓病・糖尿病・貧血など…お悩みはございませんか？

管理栄養士があなたの食事をサポートします。

どうぞお気軽にご相談ください。



365日
休まず営業中♪

栃木県宇都宮市今泉町237 F&K D宇都宮店1階(食料品売り場近く)
FKD店専用TEL：028-612-5351 営業時間：10時～21時