

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27年9月発行



栄養+健康コラム ～カリウムってどんな食品に含まれているのかな？～

先月は「カリウム」についてお話ししましたが、カリウムの摂り過ぎによる危険性はお分かりいただけましたでしょうか。今月は「カリウムがどんな食品に多く含まれているのか」についてお話しします。

■カリウムは主に野菜や果物、いも類、豆類、きのこ類、海藻類、種実類などに多く含まれています。

野菜や果物、いも類、豆類、きのこ類、海藻類、種実類の各100gあたりのカリウム値を掲載しました。



野菜		果物		いも類		豆類・きのこ類		海藻類・種実類	
ほうれん草	690mg	バナナ	360mg	干しいも	980mg	納豆	660mg	とろろ昆布	4800mg
小松菜	500mg	メロン	350mg	さといも	640mg	茹で大豆	570mg	干しひじき	4400mg
ブロッコリー	360mg	キウイフルーツ	290mg	やまいも	590mg	豆乳	190mg	焼きのり	2400mg
にんじん	270mg	もも	180mg	自然薯	550mg	絹ごし豆腐	150mg	生わかめ	730mg
大根	230mg	いちご	170mg	さつまいも	470mg	エリンギ	460mg	落花生	740mg
キャベツ・きゅうり	200mg	みかん	150mg	ながいも	430mg	ぶなしめじ	380mg	くるみ	540mg
玉ねぎ	150mg	ぶどう	130mg	じゃがいも	410mg	えのき茸	340mg	栗	420mg
もやし	71mg	りんご	110mg	片栗粉	48mg	まいたけ	330mg	ごま	410mg

※上記の他、ごはんやパンなどの主食や魚・肉・卵・乳製品などにもカリウムは含まれています。しかし、食事療法により魚・肉・卵・乳製品などのたんぱく質を多く含む食品を控えたり、治療用特殊食品をうまく活用することで、カリウムを制限することができます。

昆布やひじき等は大量に食べないように注意しましょう

～次回は『調理によるカリウムの減らし方』について、お話しいたします～

■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

参加費
無料



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

スタンプ
2倍
の日

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