

毎日暑い日が続きますね。夏バテしていませんか？



カリウムの量に気を付けながら旬の食材を楽しみましょう♪

オクラ 25g
3～4本



K : 65mg

なす 100g
中1個



K : 130mg

ピーマン 40g
中1個



K : 76mg

トマト 50g
1/2個



K : 105mg

きゅうり 90g
1本



K : 180mg

かぼちゃ 50g
煮物サイズ2～3個



K : 225mg

ゴーヤ 50g
中1/4個



K : 130mg

みょうが 40g
2個



K : 84mg

枝豆 50g
14房



K : 123mg

とうもろこし 100g
1/2本



K : 290mg

パイナップル 70g
輪切り2切れ



K : 100mg

桃 100g
1/2個



K : 180mg

すいか 90g
小1切れ



K : 108mg

マンゴー 60g
1/4個



K : 100mg

巨峰 80g (5～6粒)
デラウェア 90g (1房)



K : 104mg
K : 118mg

マスカット 100g
(皮付き)



K : 220mg

メロン 50g
小1/8個



K : 170mg

そうめん 100g
(冷や麦)



K : 5mg

うなぎ 80g
蒲焼き1/2尾



K : 240mg

アイスクリーム 50g
ソフトクリーム 50g



K : 95mg
K : 95mg

カリウムが高くなりすぎると…手足のしびれ、不整脈、吐き気や動悸、
突然の心停止などが起きる場合があります
カリウムの一日摂取量は2000mg以下になるようにしましょう