上手なカリウムのとり方

監修: 大中 佳子 先生(鎌倉女子大学 家政学部管理栄養学科准教授)

果物、野菜、いも類だけでなく、肉、魚介類、豆類など、 どのような食品にもカリウムは含まれています。 なかでも見逃しやすいのが、お茶やジュース、お菓子に 含まれているカリウムです。

上手にカリウムをおさえるためのお手伝いとして、 このパンフレットでは、

食品中のカリウム量をわかりやすくご紹介します。



~上手にカリウムをおさえるために~

1 普段食べる食品のカリウム量

実際に食べる分量に、 どれだけのカリウムが含まれているか 理解することが必要です。



2 飲み物のカリウム量

飲み物(ジュース、お茶、コーヒーなど)は、 1日の飲水量を計算しながら、 適量を選択しましょう。

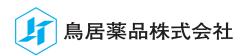


3 補食(おやつ)のカリウム量

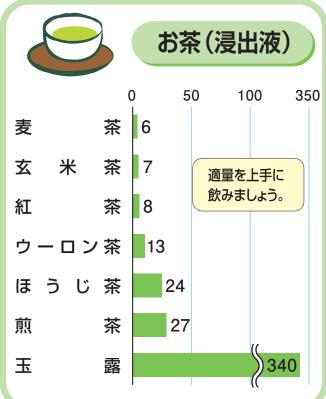
卵や乳製品、あんこ、きなこ、ごま、 ナッツ、ドライフルーツなどが使われているお菓子は、 カリウムが多く含まれているものがあります。 小さめのものを選びましょう。





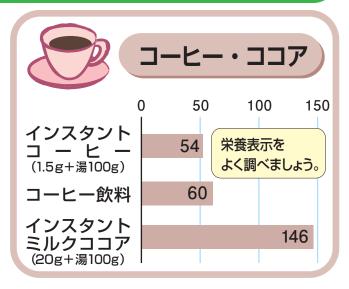


飲み物のカリウム量 1杯分(100g)の目安 がりウム 飲む時のポイント





カリウムを多く含むものが多いので、 果汁100%は使用しない(使用する時は少量) 果汁%の低いジュースも、飲む量に注意。







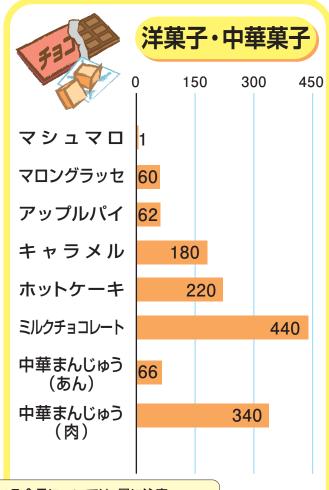
補食(おやつ)のカリウム量 100gの目安 がりウム 食べる時のポイント











普段食べる食品のカリウム量 1回分の目安 (mg)

์ 調理する時のポイント

