



知ろう！ミネラル ～ カリウム ～



★カリウムの働き

- ・ナトリウムの排泄を促し、血圧を安定させる
- ・むくみを解消
- ・筋肉の収縮のサポート

「カリウム」は、摂りすぎても尿と一緒に排泄されるので、過剰症の心配はありませんが、**腎機能が低下している場合は、**摂取を控える必要があります。

★カリウムの1日の摂取目安量

成人男子目安量 : 2500mg







成人女子目安量 : 2000mg

★カリウムを多く含む食品（可食部100gあたり）

いも類

	さといも	640mg
	やまといも	590mg
	さつまいも	470mg
	ながいも	430mg
	じゃがいも	410mg




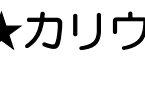


豆類・種実類

	アーモンド	770mg
	落花生(いり)	770mg
	納豆	660mg
	ゆで大豆	570mg
	ゆであずき	460mg
	ゆで粟	460mg





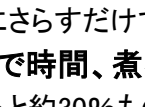
果実類

	アボカド	720mg
	バナナ	360mg
	メロン	350mg
	キウイフルーツ	290mg

野菜類

	ほうれん草	690mg
	小松菜	500mg
	ゆでたけのこ	470mg
	かぼちゃ	450mg
	カリフラワー	410mg
	ブロッコリー	360mg

魚・肉類

	まだい	440mg	豚ひれ肉	410mg
	かつお	430mg	輸入牛もも肉(皮下脂肪なし)	350mg
	鮭	380mg	鶏むね肉(皮なし)	350mg
	ぶり	380mg	鶏もも肉(皮なし)	340mg
	あじ	370mg	豚ロース肉(皮下脂肪なし)	340mg
			牛かた肉(皮下脂肪なし)	330mg

★カリウム摂取のポイント

水に溶けやすい
ため注意！

- ①食材はなるべく手早く洗う
水にさらすだけでも切り口から流出します
- ②茹で時間、煮る時間は少なめに
煮ると約30%ものカリウムが失われます
- ③野菜や果物は“生食”や“汁物”にすると無駄なく摂取しやすい



※カリウムを減らしたいときは・・・

- ①野菜は細かく切る
- ②よく水にさらす
- ③茹でこぼしてから使う