

4月
栄養便り

SPRING POTASSIUM

春のカリウム

スナップエンドウ



5さや 80mg

ふきのとう



3個 148mg
ゆで 88mg

うど・山うど



うど30g 66mg
山うど30g 81mg

たけのこ



ゆで50g 260mg
水煮50g 38mg

新たまねぎ



生50g 75mg
水さらし50g 44mg

そら豆



生36g 120mg
ゆで36g 105mg

春キャベツ



生50g 100mg
ゆで50g 46mg

ぜんまい



生30g 102mg
ゆで30g 11mg

つくし



生30g 192mg
ゆで30g 102mg

アスパラガス



ゆで50g 93mg

わらび



ゆで30g 3mg

たらの芽



生3個24g 110mg
ゆで3個24g 62mg

サワラ



50g 245mg

まだい



50g 208mg
(刺身で4切ほど)

いちご



4個60g 104mg

桜もち



1個50g 11mg

検査目標値と目標摂取量
検査数値…3.6~5.4mEq/L以内
摂取量…1日2000mg以下

- ・山菜は天ぷら等にすることが多いと思いますが揚げる前に一度茹でるとカリウムを減らすことができます
- ・生で食べるものも切ってから水さらしすることでカリウムを減らすことができます