

蝉の声が聞こえる季節となりました。熱中症対策・コロナ対策をしっかりと、暑い夏を元気に乗り越えましょう。

栄養指導室 松田 山平 竹尾

～夏野菜で夏を感じよう～

カリウムの 1 日目安量：1500mg

きゅうり

水分が 95%。さっと茹でると、青臭さが取れる。

【カリウム量】

1 本(100g)：200mg
和え物 1 人前：100mg

トマト

ほとんど生の状態で食べるため、カリウム摂取量が多くなる。

1 日の目安量 中玉 1/6 個
ミニ 1～2 個

枝豆

大豆の未成熟な豆のこと。カリウム・リンが多いので注意。

ゆで・100g あたり

【カリウム量】 490mg
【リン量】 170mg

1 日の目安量 5～6 さや

茄子

揚げ物や炒め物にすると、エネルギーアップに。

【カリウム量】

焼き茄子(1 本分)：242mg
炒め物 1 人前：203mg

ピーマン

夏野菜の中で比較的カリウムが少ない。赤ピーマンは甘味があり、栄養価も高い。

1 個・30g あたり
【カリウム量】 緑：57mg
赤：63mg

とうもろこし

ゆでてもカリウムが減りにくい。缶詰はカリウムが少ない。

ゆで・100g あたり

【カリウム量】 ゆで：290mg
缶詰：130mg

1 日の目安量 1/3 本

オクラ

ねばねば野菜で夏バテ予防に効果的と言われているが、カリウム豊富で、ゆでても減りにくいので付け合わせ程度に。

【カリウム量】

付け合わせ 2 本：67mg

南瓜

カリウム含有量が多く、生・ゆで・冷凍を比較してもカリウム量が変わらない。

【カリウム量】

煮物 1 人前：430mg

大葉

夏野菜の中で比較的カリウムが少ない。天ぷらにするとエネルギーアップに。

【カリウム量】

1 枚あたり：5mg

カリウムとは…

神経や筋肉の収縮に関わっており、細胞の機能を維持するのに必要な栄養素

腎機能が低下すると…

カリウムを体の外に出せなくなる→体内にたまる(=血清カリウム値が高くなる)

☆血液検査基準値：3.5～5.0mEq/L

血清カリウム値が高くて低くても、不整脈や手足のしびれなどの症状が現れます！



☺野菜類は小さく切って水にさらす、湯がくとカリウムが減ります☺

※ゆで汁にカリウムが流出するので、必ず捨ててください

6116 / 大誠寺大出願會行司馬 田中 大