



冬も終盤を迎えましたが今年は雪が降る日が多く、凍えるように寒い日が続きましたね。朝起きて真っ白な景色に何度驚いたことか・・・温かな春の陽気が待ち遠しいものです。

やらなきやソン!!!

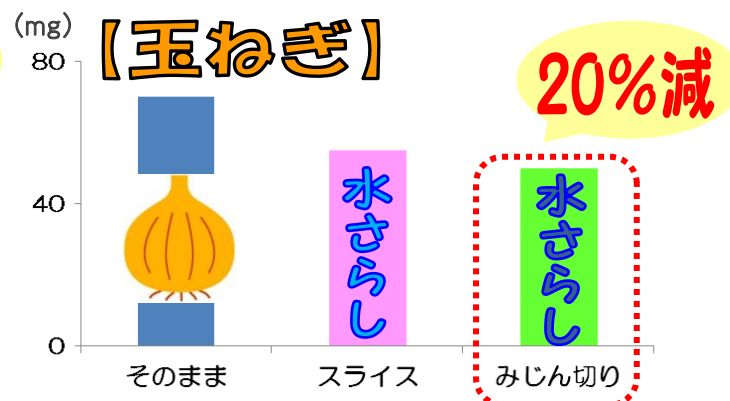
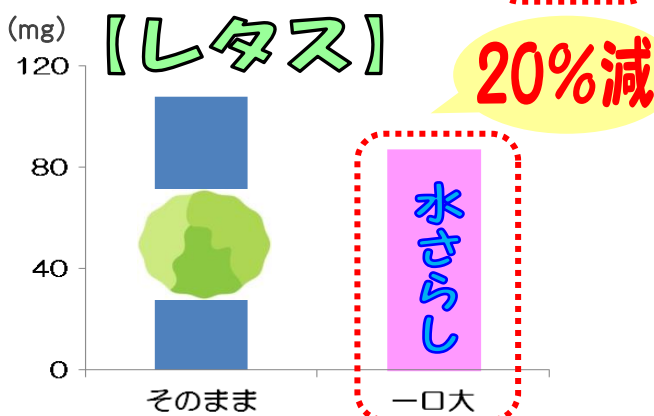
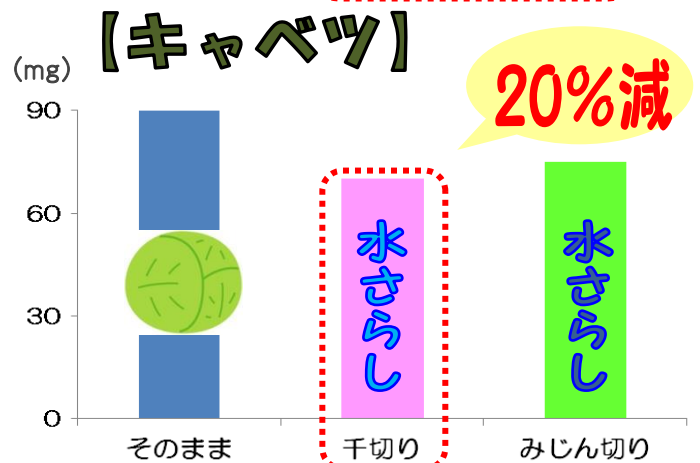
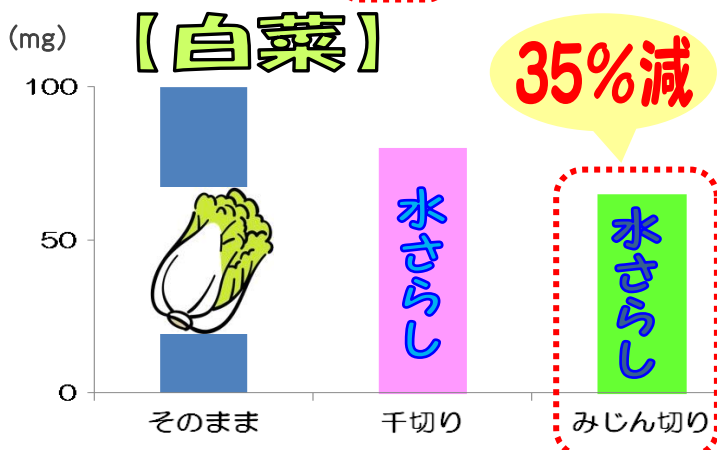
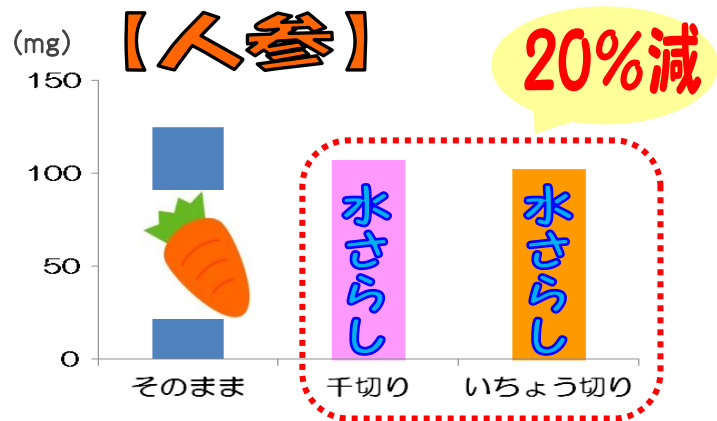
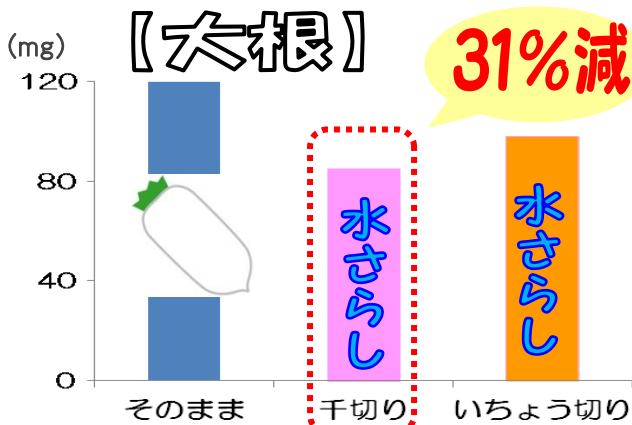
栄養指導室 松田・大下

下処理 (水さらし・下茹で) をすると カリウムは どのくらい減るの??

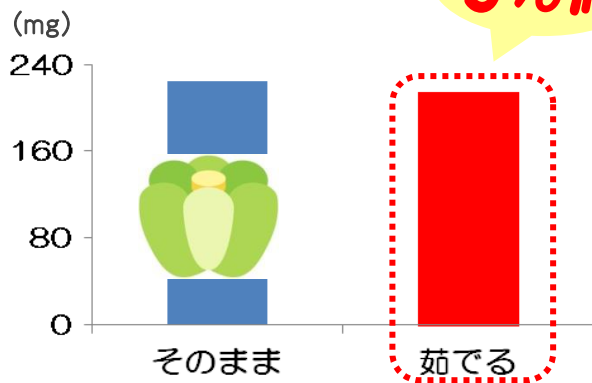


【高カリウムの症状】

- ・手足がしびれる、重たい感じ
- ・筋肉がマヒ
- ・顔面や舌への刺激に過敏
- ・吐き気
- ・脱力感、体がだるい、腰から下が抜ける感じ
- ・腰痛、下痢
- ・脈が乱れる
- など

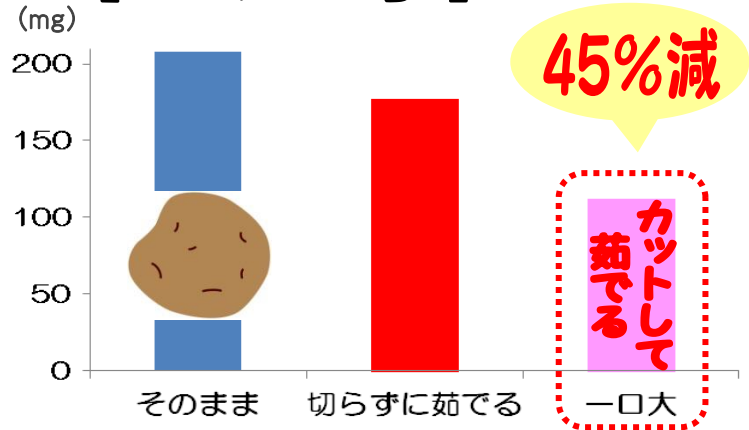


【かぼちゃ】



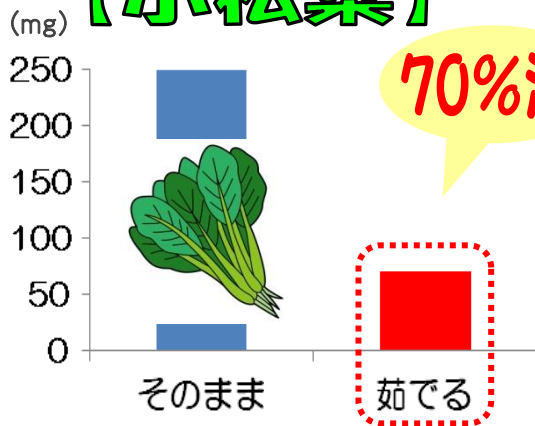
5%減

【じゃが芋】



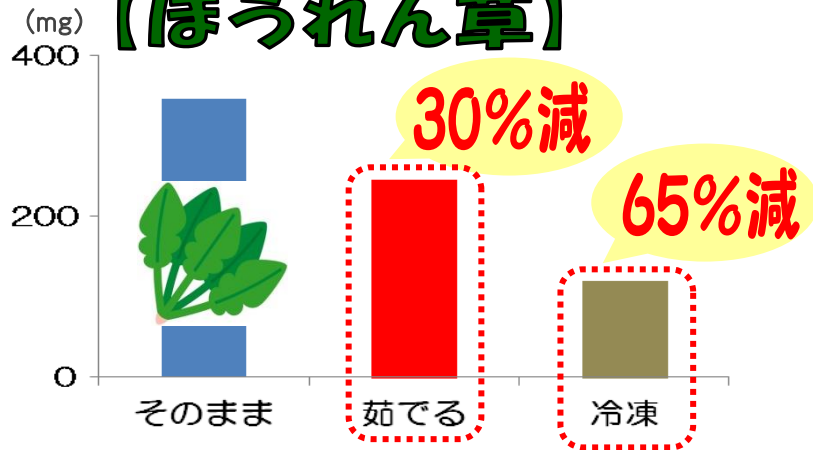
45%減

【小松菜】



70%減

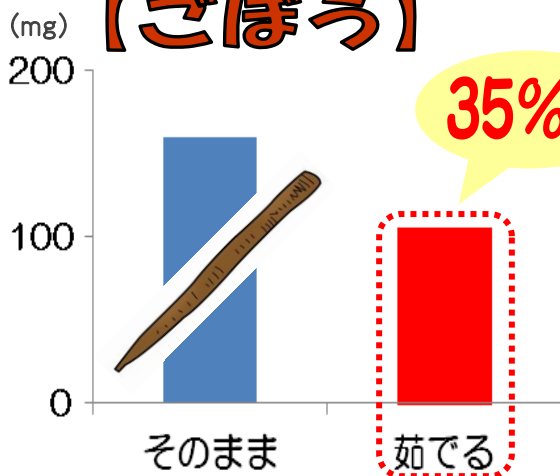
【ほうれん草】



30%減

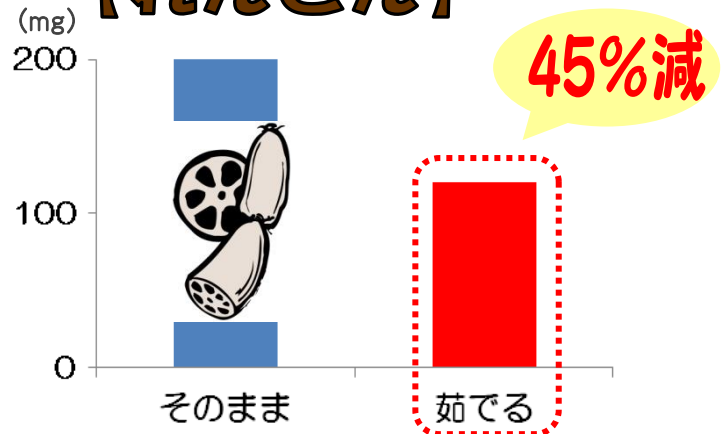
65%減

【ごぼう】



35%減

【れんこん】



45%減

～まとめ～

●下処理（水にさらす・茹でる）を行うことで、確実にカリウムを減らすことができます！！

- ・食材による違いもありますが、なるべく食材を細かくカットして下処理を行うと良い。
- ・食材をカットして水にさらすだけでも【約20～30%】カリウムが減少する。
- ・かぼちゃはもともと含んでいるカリウム量が多く、茹でてもカリウムが減りにくい特徴があるので、食べる時は「量」を調整する。
- ・じゃが芋を使用する際は、なるべく細かくカットして茹でると良い。
カリウムをもともと多く含むので食べる「量」にも調整が大切！
- ・青菜を使用する場合は小松菜（茹で）か、ほうれん草（冷凍）がおススメ♪
- ・ごぼう、れんこんなどの根菜は茹でて調理すると、カリウムを大幅にカットできます★