

みなさん、こんにちは。今年の冬は暖かかったですね。
体調はいかがでしょう？ 今月の栄養だよりのテーマは「旬の食材」です。
食材と一緒に、カリウムとリンの量も載せておりますので、お食事の際に、
一日の上限量を超えないように食べましょう。

文教女子大学 佐々木・滝波



野菜

たまねぎ

たまねぎは カリウムが少なめ の食品です。
なんとたまねぎは、水にさらす方が、
ゆでるよりもカリウムが減ります！

(100g 当たり)
カリウム：150mg (生)
110mg (ゆで)
88mg (水さらし)

千切りにして水にさらし、
ドレッシングをかけてシャキシャキ食感を
楽しんでみてはいかがでしょうか？

キャベツ

どの季節でもスーパーに売られているキャベツ
ですが、3～5月には“春キャベツ”が出回ります。
春キャベツは、葉がやわらかく、味が
ゆるいのが特徴。

(100g 当たり)
カリウム：200mg (生)

ロールキャベツ2つで
約100gのキャベツ

ゆでると巻きやすくなり、カリウムも減ります♪

わけぎ

わけぎは3月頃が旬の野菜です。
ねぎとたまねぎの間の食材で、ねぎより
やわらかく、ぬたや薬味として使われます。
わけぎの生産量は、広島県が日本一!!

(100g 当たり)
カリウム：230mg (生)

キャベツやたまねぎと比べると
カリウムを多く含んでいますが、今が
一番おいしい時期なので、少量を
うまく取り入れ、旬を味わってみても
良いでしょう。

1日の上限量 カリウム：1500mg リン：900mg



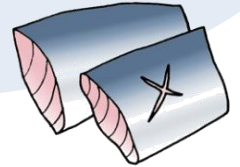
さより

さよりは春が旬の魚です。

下あごが細く長い魚で、体長はおよそ35cmです。瀬戸内海にも生息しており広島でも獲れます。脂質が少なく消化も良い淡泊な白身魚で、刺身、汁の具、フライ、天ぷら、酢の物などの料理に使えます。

(100g当たり)

カリウム：290mg



まだい (真鯛)

まだいは冬から春が旬の魚です。

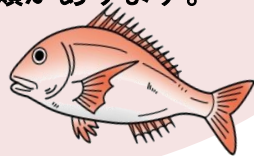
「たい」と言えば、まだいのことです。

たいには、まだい以外にも“きだい”“くろだい”“ちだい”という種類があります。

(100g当たり)

カリウム：400mg

リン：220mg



まだいは魚なので、もちろんリンが多く含まれていますが、たいは珍しく **カリウムも多い魚**です。食べる量を調節しましょう。

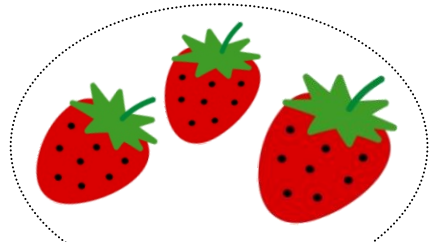


果物



いちご

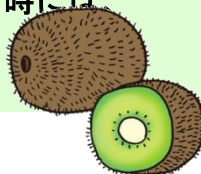
ビニールハウス栽培により年中出回っていますが、3月から旬を迎える果物です。いちごには、ビタミンCが多く含まれています。代表的な品種は、栃木の“女峰”や“とちおとめ”、福岡の“とよのか”や“あまおう”があります。



1日の目安は3～4個

キウイフルーツ

キウイフルーツは、ビタミンC、食物繊維、カリウムが豊富です。カリウムがたくさん含まれているので、食べる時には1日の上限量を考えて食べましょう。



キウイ1個に含まれるカリウムは、いちご **6～8個分!!**

1日の上限量 カリウム：1500mg リン：900mg

