

日に日に寒さが増し、冬の近づきを感じる季節となりましたね。

そんな秋～冬にかけてよく登場する食材とそのカリウム量について紹介します！

この秋はディズニーオンアイスが広島県でも開催されましたね！ちなみに11月18日はミッキーマウスの誕生日なんですって♪

栄養指導室 松田・竹尾・深田・向

ほうれん草

＝葉物野菜の使い方＝

- ・和え物等、それがメインとなる料理→△
- ※湯がいてもカリウムが減りにくい
- ・少量（彩りとして）加える→○



料理	カリウム量
お浸し	小鉢 1人分 (60g) 294 mg
白和え	// 180 mg

みずな(きょうな)

京都原産の野菜

京都では「水菜が並び始めると冬本番」と言われるほど寒い時期に味が良くなります



料理	カリウム量
シャキシャキサラダ	1人分 (50g) 240 mg
煮浸し	小鉢 1人分 (45g) 222 mg

きのこ類

料理	カリウム量
炒め物	小鉢 1人分 (60g) 185 mg



ごぼう



料理	カリウム量
金平	小鉢 1人分 (45g) 95 mg

白菜

英語で『チャイニーズ キャベツ』と呼ばれる中国由来の野菜



料理	カリウム量
煮浸し	1人分 (100g) 160 mg
和え物	小鉢 1人分 (60g) 96 mg

カリウム摂取

1日の目安量：1500mg以下

チンゲン菜

同じ青菜の中ではチンゲン菜がオススメ♪



料理	カリウム量
和え物	小鉢 1人分 (60g) 150 mg

小松菜

湯がくとカリウム量が約70%減に！！



料理	カリウム量
和え物	小鉢 1人分 (60g) 84 mg

大根葉

料理	カリウム量
漬物	1人分 (50g) 200 mg
炒め物	1人分 (60g) 108 mg

大根

大根の部位別特徴

甘い ← 辛い



料理	カリウム量
煮物	1人分 (100g) 210 mg
酢の物	小鉢 1人分 (60g) 138 mg
大根おろし	焼魚の付け合せ (30g) 57 mg

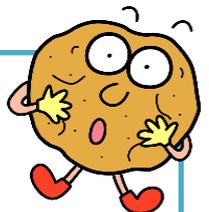
ブロッコリー



料理	カリウム量
和え物	小鉢 1人分 (60g) 126 mg
メインの付け合せ	2～3房 (30g) 63 mg

以下も要チェック👀💡！

「芋類」のカリウム量は今回紹介した中で一番多い「ほうれん草」と比べても約2倍以上のものばかり！1回に食べる量や頻度を振り返ってみましょう。



※カリウムが多い料理は赤字