



色鮮やかな夏野菜がおいしい季節がやってきました。夏野菜の特徴は生で“食べれる”野菜が多いことです。水にさらすなど下処理を行い、食材の特徴を知っておくことが大切です。食材の組み合わせを考えながら、おいしくいただきましょう♪

## 夏食材のカリウム量って、どのくらい？

### 野菜類

### 果物類

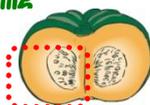
古



じゃがいも (生) 410mg  
(中1個・100g)

400 mg

ズッキーニ (生) 320mg  
(市販品1本・100g)



南瓜 (中で) 301mg  
(2~3切れ・70g)

メロン 340mg  
(カット3個・100g)



300 mg

200 mg

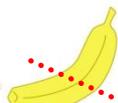
なす (生) 176mg  
(中1本・80g)



そらまめ (中で) 198mg  
(3個・45g)



バナナ 180mg  
(中1/2本・50g)



トマト (生) 158mg  
(中1/2個・75g)



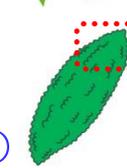
とうもろこし (中で) 145mg  
(中1/2本・50g)



キウイフルーツ 174mg  
(中1/2個・60g)



とうがん (中で) 140mg  
(煮物1人分・70g)



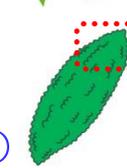
すいか 120mg  
(カット3個・100g)



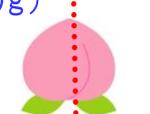
ミニトマト (生) 130mg  
(3個・45g)



にがうり 130mg  
(油いため1人分・60g)



もも 108mg  
(中1/2個・60g)



100 mg

きゅうり (生) 100mg  
(中1/2本・50g)



アツクリ (中で) 90mg  
(付合せ1人分・50g)



ぶどう 98mg  
(大5粒・75g)



えだまめ (中で) 89mg  
(5さや・15g)



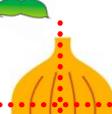
モロヘイヤ (生) 80mg  
(お浸し1人分・50g)



パイナップル 75mg  
(輪切り1切れ・50g)



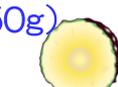
玉ねぎ・赤玉ねぎ (生) 75mg  
(中1/4個・50g)



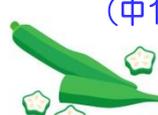
ピーマン 60mg  
(油いため1人分・30g)



なし 70mg  
(中1/4個・50g)



みょうが (生) 53mg  
(中1個・25g)



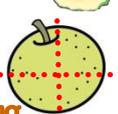
オクラ (生) 52mg  
(中2本・20g)



サニーレタス (生) 41mg  
(1枚・10g)



パイン缶詰 60mg  
(輪切り1切れ・50g)



もも缶詰・みかん缶詰  
(50g) 40~50mg



さやいんげん (中で) 26mg  
(中3本・9g)



グリーンレタス (生) 20mg  
(1枚・10g)



今