

# 夏のたべもの

夏野菜や夏に旬を迎える果物にはカリウムが多い物もあります。上手に選んで、元気に夏を乗り切りましょう！

平成日高クリニック 栄養科  
栄養課通信No.164

やさい・くだもの目安量		カリウム(mg)
なす	1本(70g)	154
ピーマン	3個(75g)	144
きゅうり	1本(100g)	200
オクラ	8本(80g)	208
トマト	中1/2個(100g)	210
ミニトマト	5個(75g)	218
とうもろこし	※リン 1/3本(80g)	232
枝豆(茹で)	※リン 10さや(50g)	235
かぼちゃ(茹で)	一口大3個(60g)	253
ブルーベリー	50粒(70g)	49
いちじく	小1個(50g)	85
スイカ	3cm角を4個(80g)	96
びわ	2個(60g)	96
もも	1/3個(55g)	99
マンゴー	1/3個(60g)	102
メロン	3cm角を1個(30g)	102
さくらんぼ	10粒(50g)	105
すもも(プラム)	1個(70g)	105
パイナップル	3cm角を5個(70g)	105
キウイ	1/2個(35g)	105

※ とうもろこし・枝豆はリンも多いです。  
※ 果物からのカリウム摂取は1日100mg程度が目安です。

## 暑い夏に食べたくなる料理



冷やし中華  
麺220g、錦糸卵  
25g・ハム15g



そうめん  
麺220g  
汁60ml



うなぎ  
ご飯250g  
うなぎ100g

エネルギー(kcal)	454	323	708
カリウム(mg)	400	110	565
リン(mg)	235	99	446
塩分(g)	4.1	4.0	3.1



ハムや焼き豚は茹で鶏肉に変えると塩分が抑えられます。

天ぷらや卵などをそえてたんぱく・カロリーup!



リンがとても多いです!! 食べ過ぎには注意しましょう。

## 料理献立例 ~夕食~

### 夏野菜カレー

牛肩赤身肉 50g  
なす 70g  
オクラ 30g  
サラダ油 小さじ1強  
水 3/4カップ  
カレールウ 15g  
カレー粉 少々

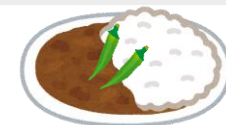
### 茹で野菜サラダ

キャベツ 40g  
にんじん 10g  
スイートコーン(缶詰) 5g  
フレンチドレッシング 7g

①牛肉は食べやすく切り、なすは5mm幅の輪切り、玉ねぎはスライス、おくらのはがくを取って乱切りにする。  
②鍋にサラダ油を熱し、牛肉→野菜の順に炒め、水を加えて煮る。  
③いったん火を止めてルウを割り入れ、再び火にかけ弱火でとろみが付くまで煮る。カレー粉とコショウで味をととのえ、ご飯を載せた器に盛り付ける。

### フルーツ

すいか 70g  
(皮付き120g)



### ご飯の目安量(1食あたり)

2000kcal : 220g  
1800kcal : 200g  
1600kcal : 150g

Iカリウム 588kcal たんぱく質 18.2g  
カリウム 747mg リン 242mg  
塩分 1.9g