

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

フルーツ

すいか 70g
(皮付き120g)



- 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ーを割り入れ、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。

ご飯の目安量(1食あたり)

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

1杯目	588kcal	たんぱく質	18.2g
カリウム	747mg	リン	242mg
塩分	1.9g		