

春の食べ物の目安量

春になると美味しい食べ物が旬を迎えます。
1日のカリウム摂取量は2000mg以下と言われています。
カリウムの下処理を行いおいしく食べましょう！

くだもの編

透析をしている方の果物目安量は
カリウム100mg未満の量です

<1個あたりのK量> <選び方のコツ>

いちご
35mg

✓鮮やかな赤
✓ヘタがピンと
しているもの



<1日の目安量>

中3個

夏みかん
367mg

✓皮の色が濃い
✓ヘタが小さい



1/4個

**アメリカン
チェリー**
23mg

✓果皮にハリがある
✓色が濃い



4個

さくらんぼ
11mg

✓枝が太く緑のもの
✓皮に張り と ツヤが
ある



8個

**キウイ
フルーツ**
340mg

淡い褐色の産毛が
まんべんなくついて
いるきれいな楕円形



1/3個

Q 緑色キウイと黄色キウイでカリウムの量は変わる??

A 同じです!



黄色キウイは日本人向けに
改良された品種で果肉が柔らかく
甘いのが特徴です!

食物繊維は緑キウイが多く
ビタミンCは黄色キウイが多い

やさい編

玉ねぎ

比較的カリウムは少なめです!
中1/2個(100g)あたりのカリウム含有量

生 150mg → 40%減 → 水さらし 88mg

菜の花

特徴である苦味を生かして、
塩分を控えた味付けにしましょう。
3茎(100g)あたりのカリウム含有量

生 390mg → 55%減 → 茹でる 170mg

たけのこ

茹でてカリウムが抜けにくい
ため食べ過ぎには注意が必要です。
小1個(100g)当たりのカリウム含有量

生 520mg → 10%減 → 水さらし 470mg
10%減 → 水煮 465mg

ふきのとう

ふきのとうはカリウムを多く含むので
しっかり茹でてから使用しましょう。
天ぷらにするとカロリーアップに
適しています。
1個(10g)あたりのカリウム含有量

生 74mg → 40%減 → 茹で 44mg

料理献立例 ~昼食~

【ちらし寿司】

- 酢飯
(ご飯150g・かつ酢大さじ1・白ごま少)
- 錦糸卵 (卵1/2個・片栗粉1g・油小さじ1/2)
 - 甘酢エビ 茹でエビをカンタン酢に漬ける (茹でエビ3尾・かつ酢小さじ1)
 - ツナマヨ ツナとマヨネーズを混ぜる (ツナ缶20g マヨネーズ小さじ1)
 - 茹で人参 25g
 - きゅうり 15g
 - やきのり 適量

【ちらし寿司の作り方】

- ①酢飯を作る
- ②酢飯の上に材料●をのせる



【タケノコ甘辛炒め】

- タケノコ水煮 40g
- 豚バラ 10g
- 人参 10g
- 油 小さじ1/2
- みりん・酒 各小さじ1/2
- 醤油 小さじ2/3
- 砂糖 小さじ1/2

ご飯の目安量(1食あたり)

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

I礼ギ- 574kcal たんぱく質 20.1g カリウム 402mg
リン 284mg 塩分 1.6g