



透析だより



コラム

春が旬の食べ物は、カリウムの高いものが多いです。
食べ方を工夫しておいしく食べましょう！

< 春の食材のカリウム含有量 >

食材名	目安量	生 (mg)	ゆでると(mg)
たけのこ 	1/4 本…50g	260	235 (水煮40mg)
	煮物…80g	416	376 (水煮62mg)
タラの芽 	3 個…20g	92	52
ふき	5 cm長 5 本…25g	83	58
うど	1/4 本…40g	88	80 (水さらし)
アスパラガス 	細いもの 2 本…20g	54	52
さやえんどう 	5 さや…10g	20	16
生わかめ 	味噌汁の具…10g	73	26 (乾燥わかめ・水戻し) 1.2 (湯通し・塩抜き)
カットわかめ	味噌汁の具…1g (戻した重量 12g)	44	
新玉ねぎ 	1/4 個…50g	75	55(水さらし)
春キャベツ 	1/8 玉…100g	200	92
	千切り付け合わせ…40g	80	37
いちご 	4 個…60g	102	



カリウム摂取量は 1 日 2000mg 以下にしましょう
(カリウムが高めの方は 1500mg 以下)