



透析だより

コラム

旬の果物とカリウム

猛暑もようやく過ぎ去り、秋風の心地よい季節となりました。秋は魚、野菜、果物など様々な食材が美味しい季節です。特に果物はいっぱい食べ過ぎてしまいがちですが、カリウム量を知って秋の味覚を楽しみましょう。



9～10月が旬の果物



	100g 当たりの		目安量 (カリウム 100mg 分)
	カリウム (mg)	水分 (ml)	
いちじく	170	85	中 1～1.5 個 (60g)
柿	170	83	中 1/3 個 (60g)
梨	140	88	中 1/3 個 (70g)
ぶどう	130	83	3/4 房 (75g)
りんご	120	84	中 1/2 個 (80g)

<参考> カリウムの多い果物と比較してみよう

バナナ	360	75	中 1/4 本 (25g)
メロン	340	88	30g

梨、ぶどう、りんごは比較的カリウムの少ない果物ですね♪
カリウム値が高めの方は「目安量」の範囲内で食べるようにしましょう。
また、果物は水分を含むため飲水量を調整して食べましょう。

