



透析だより

コラム

夏野菜について

夏野菜は彩り豊かで暑い季節でも食べやすい食材ですが、カリウムが多い野菜もあるため、食べ方の工夫が大切です。

それぞれの特徴を知り、旬の味を楽しみましょう。

✓ ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富

ビタミンはエネルギー代謝や体調管理を助け、ミネラルは筋肉や神経などの働きを支えます。食物繊維は腸内環境を整え、お腹の調子を保つのに役立ちます。



⚠ カリウムに注意しながら選びましょう

夏野菜の中にはカリウムを多く含む物もあるため、透析中の方は注意が必要です。種類や食べる量に気を配り、下ゆでする、水にさらすなどの調理法も取り入れながら夏野菜を楽しみましょう。

代表的な夏野菜

	かぼちゃ	トマト	なす	きゅうり	ピーマン
					
100g あたりの カリウム量 (mg)	450	290	220	200	190
1日あたりの摂取目安量 (カリウム 200mg 相当)	1口大 2〜3切れ (約 50g)	中 1/2 個 ミトマト 4 個 (約 80g)	中 1 本 (約 80g)	1 本 (約 100g)	2 個 (約 100g)

カリウム摂取量の目安は

1日 2000 mg 以下（カリウム高めの方は 1500 mg 以下）です。
目安量を意識して食べる量や食品の組み合わせを工夫しましょう。

