



# 透析だより

## コラム

## 5月が旬の食材について

5月はこどもの日、ゴールデンウィーク、母の日と行事が多い時期ですね。気温も暖かくなり、新茶の季節になりました。春キャベツや新じゃがなど旬の食材についてクイズです。



### カリウムが多いのはどっち？

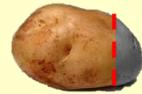
#### ①野菜



キャベツ vs ジャがいも

100g

100g (中4/5個)



こたえ：じゃがいも。

同じ重量なら、じゃがいもはキャベツの約2倍のカリウムが含まれます。

じゃがいもは1日1/2個程度を目安にしましょう。

#### ②果物



いちご vs キウイ

中3個(60g)

中1個(100g)



こたえ：キウイ。

キウイはカリウムが多い果物なので、食べる場合は1/2個を目安にしましょう。

#### ③菓子類



かしわ餅 vs チョコレート

1個(50g)

板チョコ1枚(50g)



こたえ：チョコレート。チョコレートはカリウムとリンが多い食品です。

食べる場合は1~2かけ程度にしておくといいでしょう。

<カリウム量>

	カリウム量		カリウム量
キャベツ生 100g	200 mg	じゃがいも 100g	410 mg
いちご中 3個	100 mg	キウイ 1個	300 mg
かしわ餅 1個	70 mg	板チョコ 1枚	220 mg

#### ◇カリウムの多い食品例 (その他)

芋類・南瓜



とうもろこし



トマト



バナナ



牛乳 など



カリウムの多い食品は、食べる量を控えめにしましょう。重ね食いに注意しましょう。

カリウム摂取量は1日2000mg以下(高カリウム血症がある場合は1500mg以下)が目安です。