野菜や果物はカリウムが豊富！

～ 登米の豊かな食材を活用しよう ～

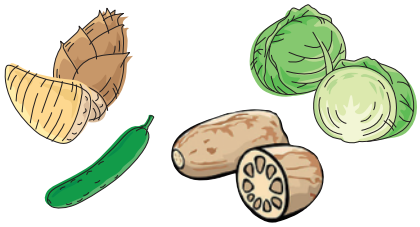
◇カリウムを多く含む食品

カリウムは野菜類、きのこ類、海そう類、果物類、いも類に比較的多く含まれています。
また、干した物、生で食べられる物は効率的にカリウムを摂取できるようです。

緑黄色野菜

ほうれん草、小松菜、ニラ、トマト
かぼちゃ、ブロッコリー など

その他の野菜



たけのこ 、キャベツ、きゅうり
れんこん、など

きのこ類

えのきだけ、干ししいたけ
など

海そう類

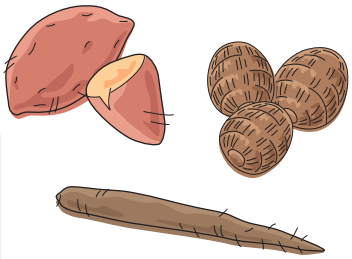
昆布、ひじき、とろろ昆布
など

果物類

バナナ、キウイフルーツ
メロン、アボカド、りんご
ドライフルーツ など

注）果物・ドライフルーツ・いも類は糖分も多く含まれますので、食べ過ぎに注意しながら取り入れましょう。

いも類



さつま芋、長いも、里芋 など

○この他に皮ごと食べられる豆類（納豆・金時豆など）、乳製品にも比較的多く含まれます。

◇カリウムを上手にとるポイント

野菜を食べよう！一日5皿 ＋ **果物**（目安量200g/日） ＋ **乳製品**（目安量200ml・g/日）

カリウムたっぷり
〈1日5皿の例〉

小松菜のおひたし

ゆでブロッコリー

ほうれん草のごま和え

筍としいたけの煮物

具だくさんみそ汁

○調理前の野菜換算では成人（15歳以上）で1日350ｇ以上摂取することが目標とされています。

目標量は･･･両手に3杯で

300～350g

【緑黄色野菜120ｇ】
両手1杯分

【その他の野菜230ｇ】
両手2杯分

○カリウムは失われやすい!?

カリウムは野菜、果物など様々な食品に含まれていますが、水に溶けやすく調理の過程で失われやすく、煮た場合の損失は約30%です。生で食べたり、煮汁を薄味にして、汁ごと食べたりすることで効率よくカリウムを摂ることができます。

注）心臓疾患・腎機能低下などで医療機関に通院されている方については医師の指示に従いましょう