



秋の味覚

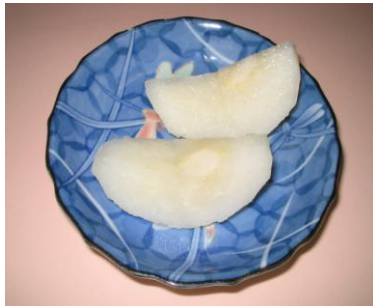
秋は「食欲の秋」というように、旬の食材がたくさんあります。

☆果物

1日の目安量(どれか1種類にして下さい。)



巨峰(5粒・70g)



なし(1/4個・60g)



かき(1/4個・50g)

※干し柿は1個(40g)で268mgのカリウムを含んでいます。(生柿の4倍)食べるのを控えましょう。

☆栗

栗8個に1日のカリウムの1/3程度のカリウムが含まれています。食べる時は3個程度にしましょう。



☆さつまい

さつまい芋1本(130g)に600mgのカリウムが含まれています。食べる時は50g程度にし、1度にたくさん食べすぎないようにしましょう。



※栗やさつまい芋は小さく切り、しっかり茹でこぼしてから調理しましょう。

☆さんま



さんまは動脈硬化を予防してくれる魚油(EPA、DHA)が豊富です。食べる時は1/2匹程度とし、内蔵はリンが多く含まれているので残しましょう。塩さんまは塩分を多く含んでいるので控えましょう。(中1尾…塩分5~10g)

果物・栗・さつまい芋を一度に食べるとカリウムの取りすぎになります。カリウムやリンに気をつけて秋の食事を楽しみましょう。