



調理後、カリウムはどのくらい残っているの??

紫陽花が雨に映える季節となりました。
今号では、先月号に引き続きカリウムについて紹介します。
調理後、カリウムはどのくらい残っていると思いますか??



カリウムの性質…水に溶けやすい

「ゆでる」「煮る」「水にさらす」でカリウムが残っている割合

食材	調理の仕方	カリウム 残存率 (%)
短冊切りのキャベツ	5倍の水で 4分間 ゆでた場合	60
	5倍の水で 30分間 ゆでた場合	35
ホウレン草を株ごと	5倍 の水で 3分間 ゆでた場合	55
	10倍 の水で 5分間 ゆでた場合	10
乱切り の人参	2倍の水で煮た場合	60
いちょう切り の人参	2倍の水で煮た場合	40
乱切り のごぼう	2倍の水で煮た場合	65
ささがき ごぼう	2倍の水で煮た場合	35
短冊切りの 葉茎根類	12倍の水にさらした場合	81
薄切りの 根菜類	12倍の水にさらした場合	59

食材や切り方、水の量、時間によってカリウムが残っている割合が異なります。

ゆでたり、水にさらしたからといって、カリウムが全て減るというわけではありません。「ゆでる」「煮る」「水にさらす」を上手に利用して、カリウムを範囲内に保ちましょう。