



秋の味覚



秋の夜長、虫の音が心地よい季節となってきました。

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。

カリウムの目標値：5.0 以下

血液中のカリウム濃度が高くなると…心臓がドキドキ（動悸）したり、手足がしびれる、脱力感だけにとどまらず、場合によっては**心停止**と**生命にかかわる**ことがあります。

注) カリウムが高い方は下記の食品は控えて下さい。

※1日の目安量（1日どれか1種類にして下さい。）

★果物



巨峰
(5粒・70g)
カリウム:91mg



なし
(1/4個・60g)
カリウム:84mg



かき
(1/4個・50g)
カリウム:85mg

※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1/3程度が含まれています。目安量は小3個

★さつまい芋…さつまい芋1本(130g)に1日のカリウムの1/3程度が含まれています。目安量は50gです。

★さんま…塩さんまには塩分が多く含まれています。生さんまを買って調理しましょう。骨や内臓にはリンが多く含まれていますので、残しましょう。

ご自分の血液検査を見て、目安量を参考に量を調節しながら、秋の食材を味わいましょう!! カリウムが高い方は控えましょう!!