

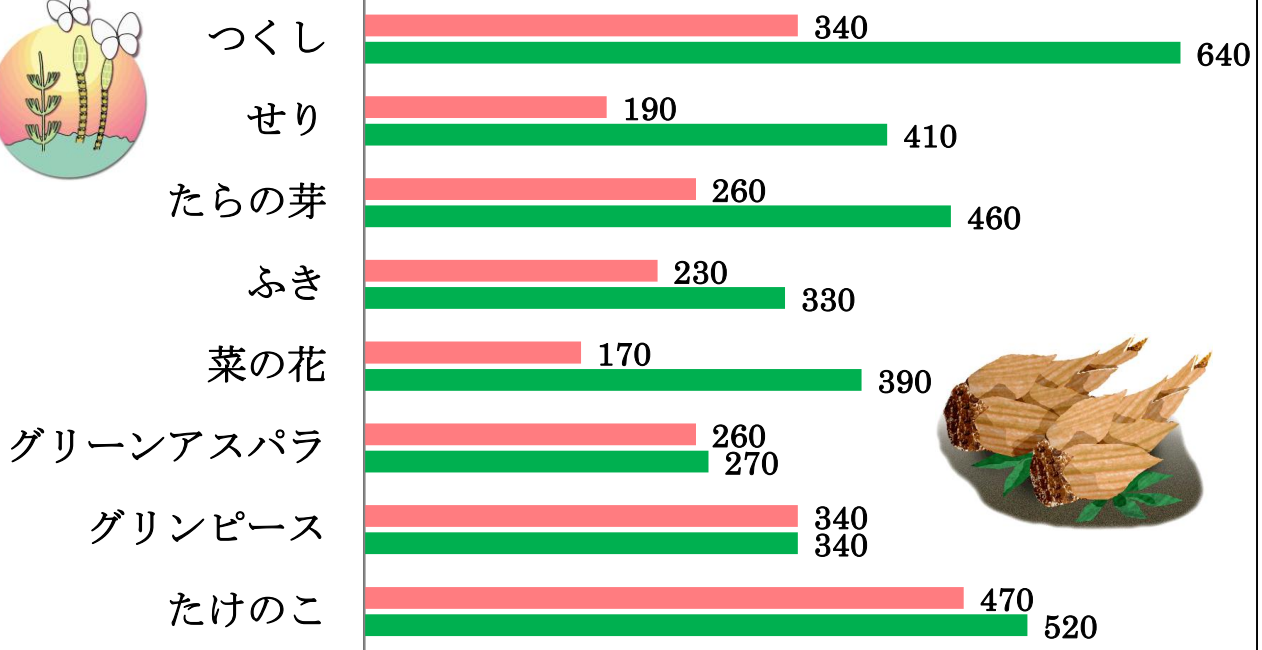
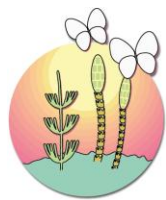


春野菜

春光うららかな季節となりました。
今号では春に旬をむかえる食材について紹介します。

春野菜（100g）に含まれるカリウムの量

(mg)



■ ゆで ■ 生

せり、たらの芽、ふき、菜の花は茹でこぼしをするとカリウムが半分程度に減ります。しっかり茹でこぼして、調理するようにしましょう。茹でこぼしをしっかりとすれば、いつも使用している他の野菜と同じぐらいを目安に食べることができます。

つくしは茹でこぼしをしてもカリウムが多く含まれています。たけのこ、グリーンピース、グリーンアスパラは茹ででもカリウムがほとんど減りません。いつもカリウムが高めの方は、控えましょう。