



秋の味覚 (果物編)

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。
今号では、果物について紹介します。

★秋の味覚は、カリウムに注意！！

カリウムが高くなるとどうなるの？

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。

血液検査でのカリウムの目標値…5 mg/dl 以下

★果物

※1日の目安量 (1日どれか1種類にしましょう。)



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



いちじく
(小1個・60g)
カリウム:102mg

※干し柿は小さいですが、1個(40g)で268mgのカリウムを含んでいます。食べるのはやめましょう。

注) カリウムが高い方は、果物は食べないようにして下さい。
また、目安量が守れない方は食べないようにしましょう。