



野菜に含まれるカリウムの量

血液検査でのカリウム目標値…**5.0mEq/l** 以下

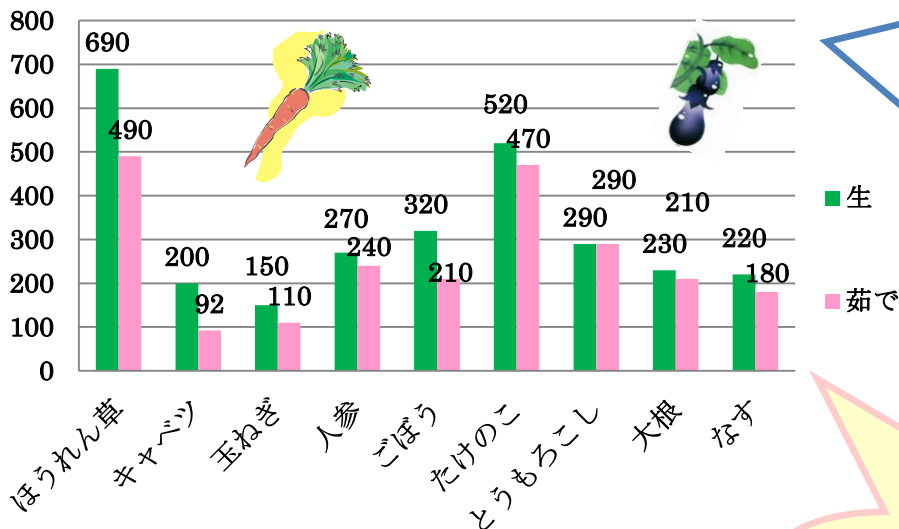
血液中のカリウム濃度が高くなると…



心臓がドキドキする（動悸）、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**と生命に関わることもあります。

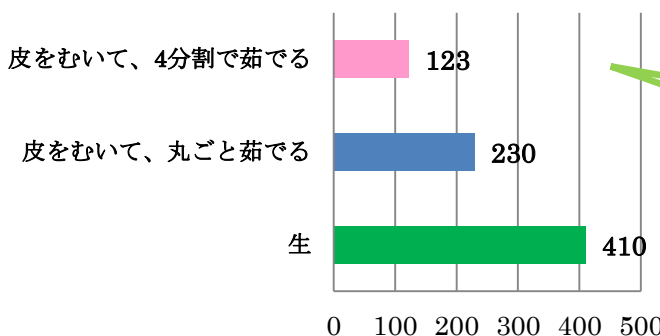
カリウムの性質…水に溶けやすい

野菜(100g) に含まれるカリウムの量



茹でてもカリウムは、**2割～5割程度しか減りません。**
茹でているからといって、野菜を食べすぎるとカリウムのとりすぎになってしまいます。**カリウムが高い方は、量にも注意しましょう。**

じゃが芋 (100g) のカリウムの量



茹でてもカリウムがほとんど減らない野菜
⇒**たけのこ・アスパラ**
とうもろこし・グリーンピース

細かく切って茹でることによってカリウムの量が少なくなる野菜もあります。