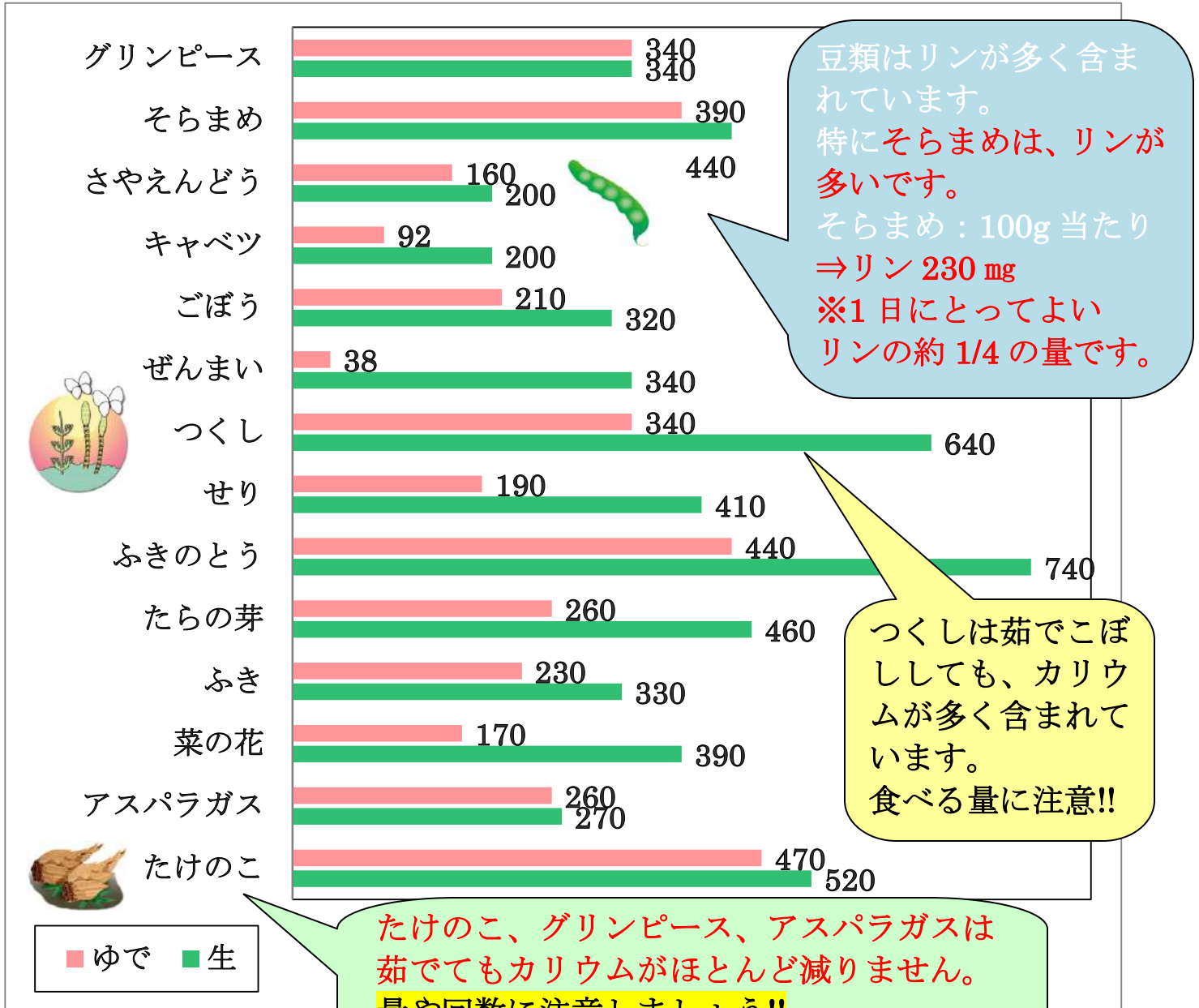




# 春野菜(100g)に含まれるカリウムの量(mg)



春の食材にはカリウムが多く含まれています。春の食材を食べる時は、カリウムが多く含まれている果物、芋類、生野菜などを調節しましょう。