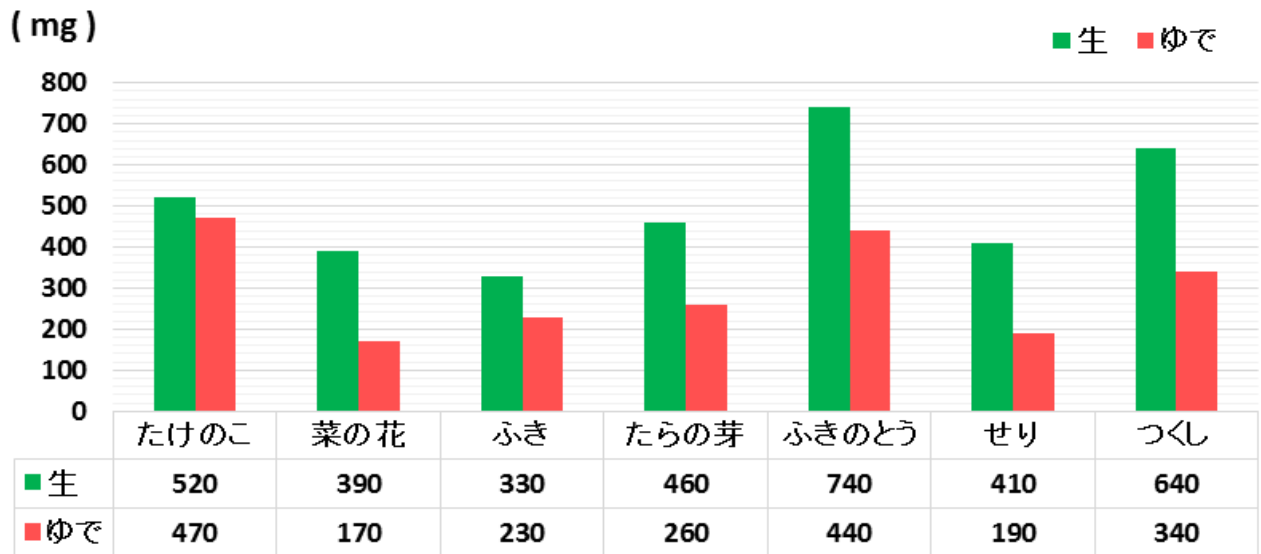




# 旬の食材(春)

春の食材(100g)に含まれるカリウムの量



たけのこ、つくしは茹でてでもカリウムが多く含まれています。

100g 当たり	カリウム 生 ( mg )	カリウム ゆで ( mg )	リン ( mg )
そらまめ	440	390	220
グリーンピース	340	340	120



いちごは約 60g に  
カリウムが  
100 mg 含まれます。

豆類はカリウム、リンが多く  
含まれています。  
特にそらまめは、リンが多いです。

春の食材にはカリウムが多く含まれています。量や組み合わせを調節して上手に取り入れましょう。カリウムが高い方は控えましょう！！