



秋に気をつけたい食べ物①



血液検査でのカリウムの目標値…**5.5 mg/dl 以下**

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）する、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。

★果物の目安量



もも
(1/4 個・50g)
カリウム：90mg



いちじく
(小 1 個・60g)
カリウム：102mg



ぶどう
(5 粒・70g)
カリウム：91mg



かき
(1/4 個・50g)
カリウム：85mg



なし
(1/4 個・60g)
カリウム：84mg



プラム (にほんすもも)
(1/2 個・70g)
カリウム：105mg

※干し柿は小さいですが、1 個(40g)で 268 mg のカリウムが含まれているので、危険です！！

カリウムが高い方、体重増加が多い方は、果物は控えて、食べないようにしましょう。