

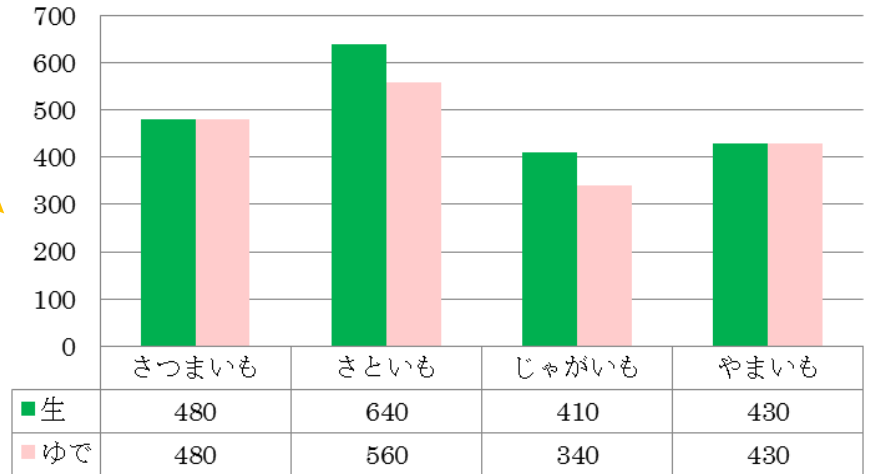


秋に気を付けたい食べ物③ (芋類)



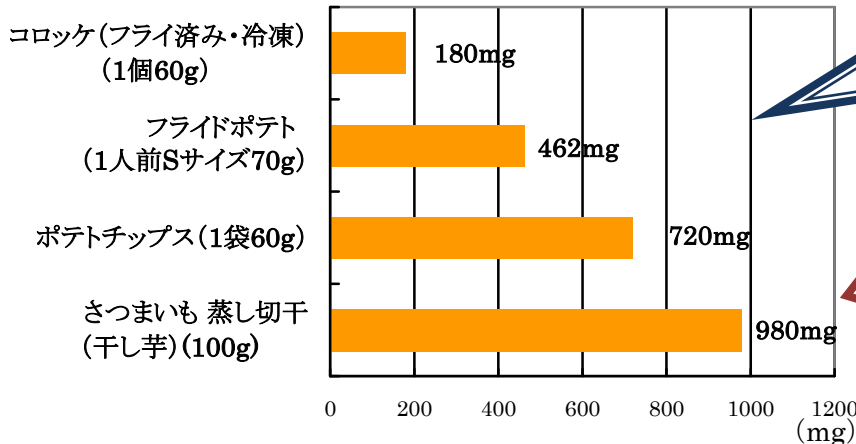
カリウムが高い方は…芋類を料理に入れて使用（目安：1日に50g程度）する程度とし、焼き芋など間食に食べる事はやめましょう。

芋類 100g に含まれるカリウム量



※さつまいもは「ゆで」の値が不明の為、蒸しの値を記載しています。

調理加工食品に含まれるカリウム量



フライドポテトやポテトチップスは、塩分も多く含まれています。

さつまいも蒸し切干(干し芋)は、生のさつまいもに比べ、カリウムが約2倍含まれます。30g(2枚程度)食べるとカリウムが294mgです。

栗(ゆで)(1個あたり15g)

カリウム **69mg** リン **10.8mg**

栗2個でみかん1個分程度のカリウムが含まれています！

茹でこぼしを取り入れ、量や組み合わせを調整しながら、上手に秋の味覚を楽しみましょう!!