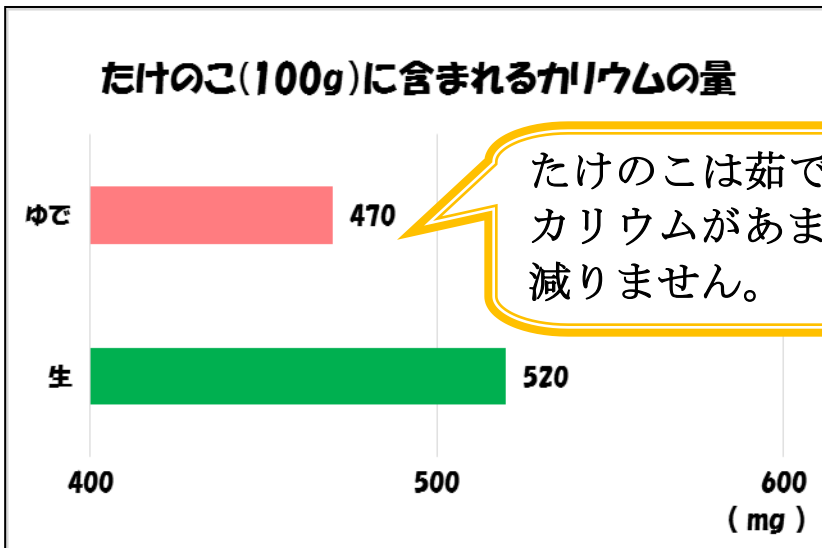


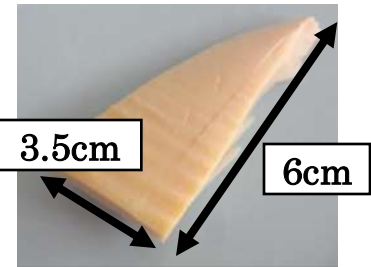


# 春に気をつけたい食べ物①

## ★たけのこ



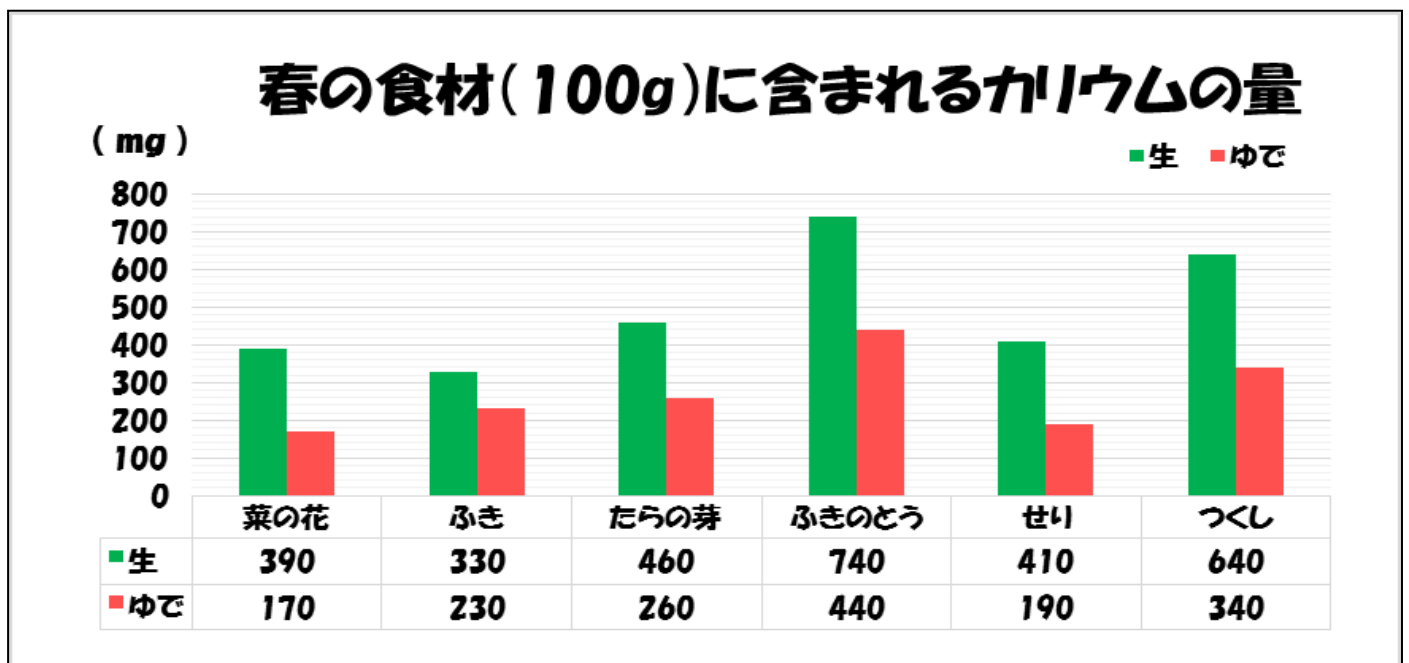
たけのこは茹でてでもカリウムがあまり減りません。



たけのこ 20g

20gで、みかん1つ分程度のカリウムが含まれています。

## ★その他の春野菜



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！！