



知ろう！ミネラル

～ カリウム ～



★カリウムの働き

- ・カリウムの排泄を促し、血圧を安定させる
- ・むくみを解消
- ・筋肉の収縮のサポート

「カリウム」は、摂りすぎても尿と一緒に排泄されるので、過剰症の心配はありませんが、**腎機能が低下している場合は、摂取を控える必要があります。**

★カリウムの1日の摂取目安量

成人男子目安量 : 2500mg

成人女子目安量 : 2000mg

(日本人の食事摂取基準2020年版より)

★カリウムを多く含む食品（可食部100gあたり）

＜野菜類・藻類＞

- ・わかめ（生） 730mg
- ・ほうれん草 690mg
- ・にんじん 630mg
- ・モロヘイヤ 530mg
- ・小松菜 500mg
- ・ブロッコリー 460mg
- ・かぼちゃ 450mg



＜果実類＞

- ・アボカド 720mg
- ・干し柿 670mg
- ・バナナ 360mg
- ・メロン 350mg
- ・キウイフルーツ 290mg



＜いも類＞

- ・さといも 640mg
- ・やまいも 590mg
- ・さつまいも 470mg
- ・ながいも 430mg
- ・じゃがいも 410mg



＜肉類・魚類＞

- | | |
|------------------|------------|
| ・豚ひれ肉 410mg | ・まだい 440mg |
| ・輸入牛もも肉 350mg | ・かつお 430mg |
| ・鶏むね肉（皮なし） 350mg | ・鮭 380mg |
| ・鶏もも肉（皮なし） 340mg | ・ぶり 380mg |
| ・豚ロース肉 340mg | ・あじ 370mg |



＜豆類・種実類＞

- ・アーモンド 770mg
- ・落花生（いり） 770mg
- ・納豆 660mg
- ・大豆（ゆで） 570mg
- ・枝豆（ゆで） 490mg



★カリウム摂取のポイント

**水に溶けやすい
ため注意！**

①食材はなるべく手早く洗う

水にさらすだけでも切り口から流出します

②茹で時間、煮る時間は少なめに

煮ると約30%ものカリウムが失われます

③野菜や果物は“生食”や“汁物”にすると無駄なく摂取しやすい



※カリウムを減らしたいときは・・・

①野菜は細かく切る ②よく水にさらす ③茹でこぼしてから使う