

正しく知って 充実した毎日を

高カリウム.jp

Powered by AstraZeneca



食材別カリウム辞典

高カリウム.jpの「食材別カリウム辞典」では日頃の食事を使う「食材」の
カリウム値を簡単に調べることができます。

<https://www.hyperkalemia.jp/>

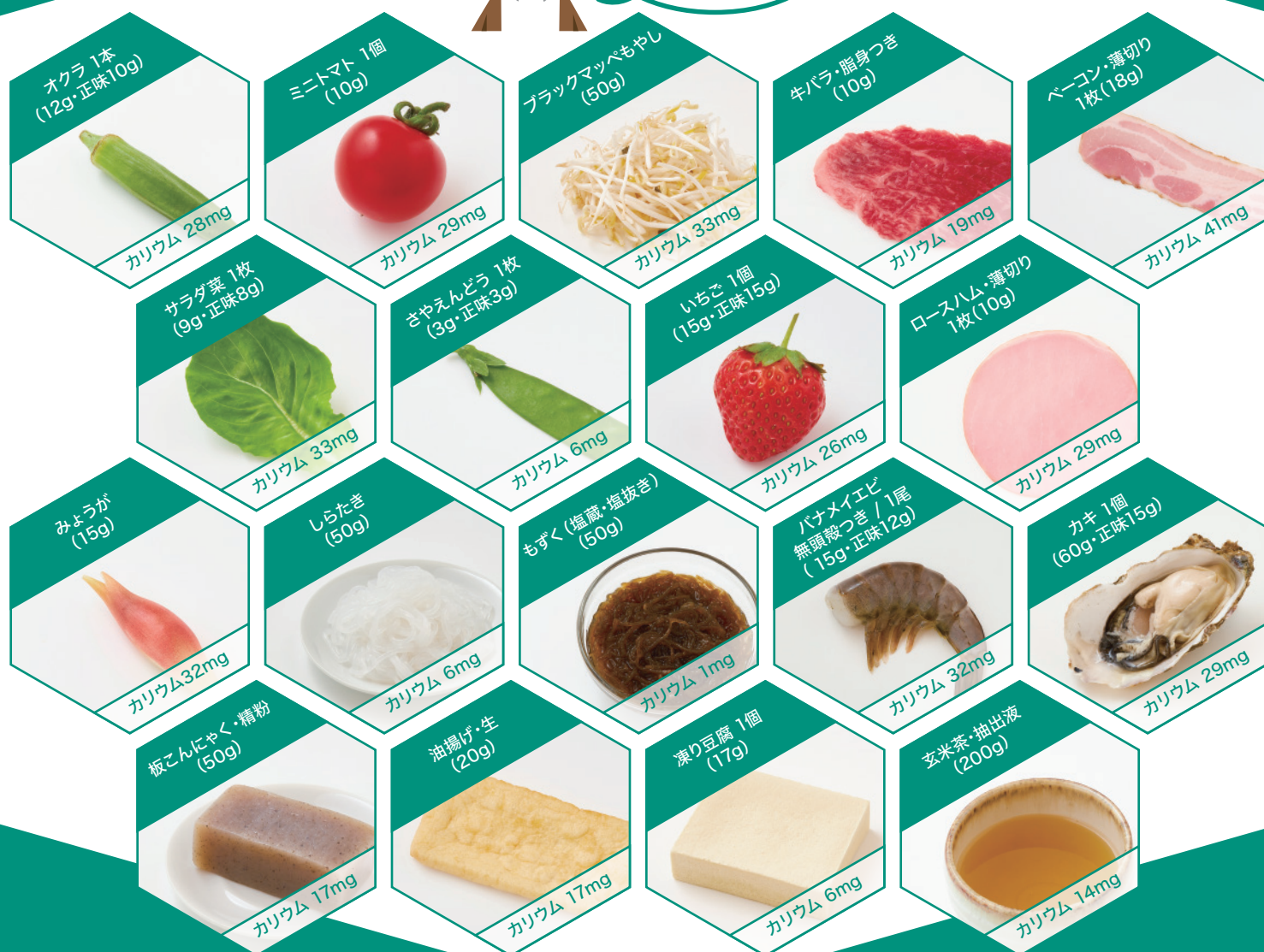
高カリウム 充実した毎日を



詳しくは
WEBサイトを
ご覧ください



カリウムが
少ない食材



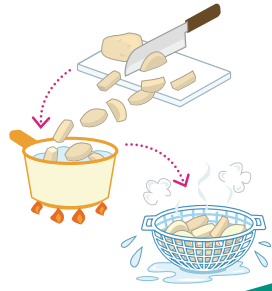
※正味量は実際に食べる量で、全体量から廃棄分(魚の骨、野菜の皮や根など捨てる分)の重量を引いた量です。
※文部科学省「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」を参考。

「食材」のカリウム摂取量を知ることは大切です。

日頃の食事を使う「食材」のカリウム値を知って摂取量の目安にお役立てください。

調理方法の工夫

カリウムの摂取量は、多めの水でゆでたり水にさらしたりすることによって減らせます。

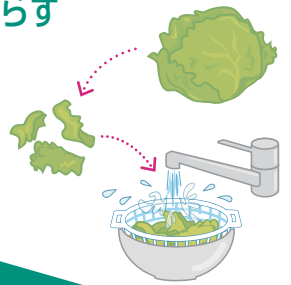


ゆでる

水に接する表面積が大きくなるように切り、ゆでます。
ゆで汁は食品から出たカリウムを含んでいるので捨てます。

水にさらす

生で食べる野菜などを小さく切ってから水に10～20分程度さらした後、水をよく切ります。



カリウムが多い食材



にんじん(皮付き)
1/2本(74g・正味72g)



カリウム 216mg

ほうれん草 1株
(20g・正味18g)



カリウム 124mg

かぼちゃ 1/16個
(150g・正味135g)



カリウム 581mg

豚ロース・脂身つき・厚切り(150g)



カリウム 465mg

鶏胸・皮なし(220g)



カリウム 814mg

大根 5cm
(212g・正味180g)



カリウム 414mg

バナナ 1本
(200g・正味120g)



カリウム 432mg

マグロ・赤身(刺し身)
5切れ(60g)



カリウム 258mg

サケ 1切れ
(120g)



カリウム 420mg

じゃが芋・男爵
1個
(150g・正味135g)



カリウム 554mg

長芋 1/4本
(250g・正味225g)



カリウム 968mg

とろろこんぶ
(5g)



カリウム 240mg

マダイ・皮つき(養殖)
1切れ(100g)



カリウム 450mg

イカ(スルメイカ)
1ばい
(200g・正味140g)



カリウム 420mg

大豆・ゆで
1/4カップ(40g)



カリウム 212mg

納豆 1パック
(50g)



カリウム 345mg

ぜんざい
(つぶしあん)
(150g)



カリウム 180mg

玉露・抽出液
(200g)



カリウム 680mg

※正味量は実際に食べる量で、全体量から廃棄分(魚の骨、野菜の皮や根など捨てる分)の重量を引いた量です。
※文部科学省「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」を参考。

高カリウム.jpの「食材別カリウム辞典」では日頃の食事を使う「食材」の
カリウム値を簡単に調べることができます。

<https://www.hyperkalemia.jp/>

高カリウム 充実した毎日を



詳しくは
WEBサイトを
ご覧ください



料理を撮影するだけで簡単に
カリウムを測ることができるアプリ



ハカリウム

ハカリウム・アプリでは、食事記録の写真・食事メニュー・栄養素の含有量が
日毎集計され、月毎の推移を確認できます。

<https://www.hyperkalemia.jp/hakarium/>

