

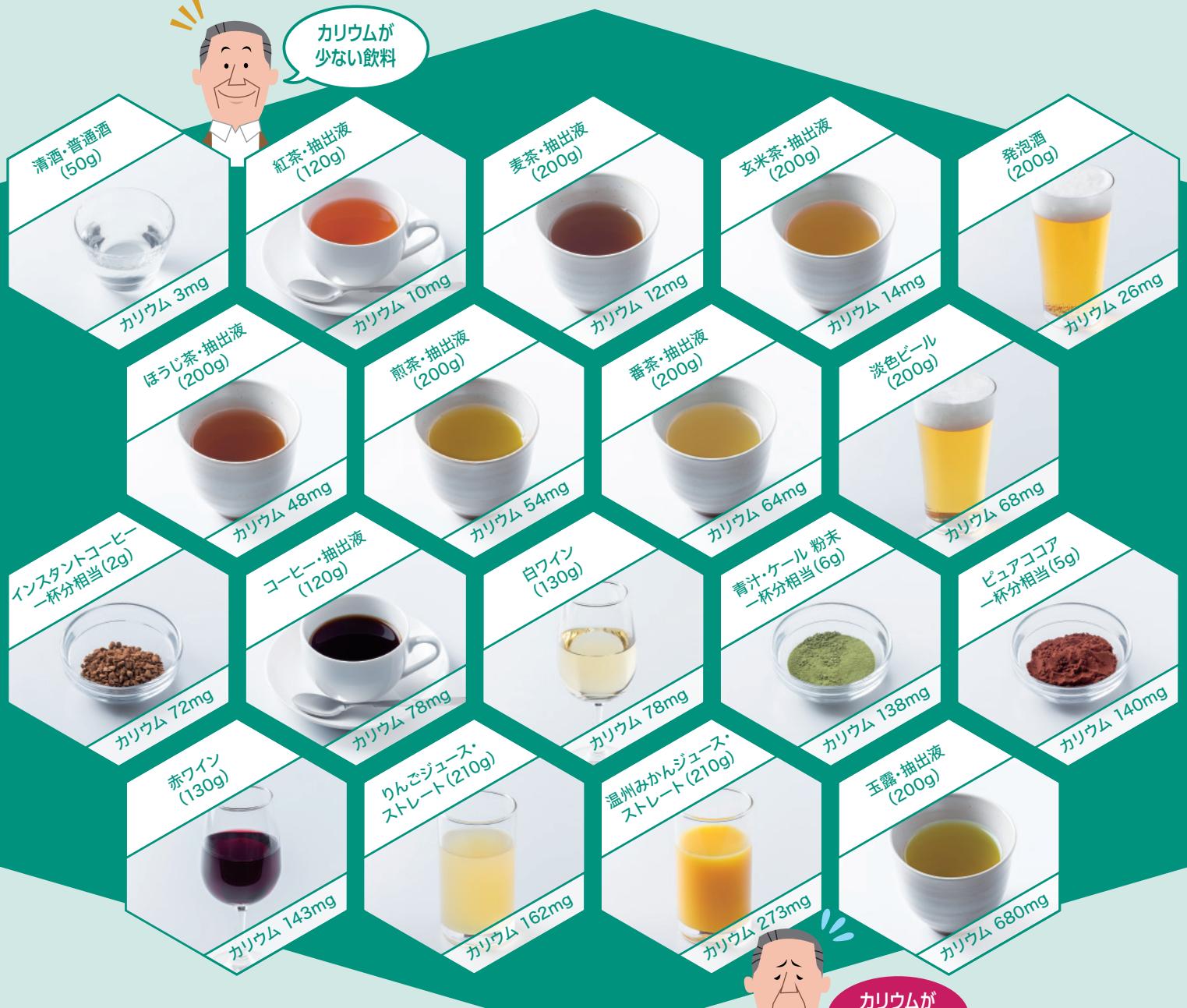


食材別カリウム辞典

- 飲料編 -

「飲料」のカリウム摂取量を知ることは大切です。

日頃の食事で摂取する「飲料」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。



※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」では日頃の食事で使う「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



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

食事内容の確認をスムーズに!

食事内容を日毎集計し、5つの栄養素については月毎の推移を確認することができるので、患者さんの自己管理に役立ちます。

日々の食事を簡単に記録!

アプリから食事を撮影すると、AIが自動で写真を解析し、毎食のカリウムをはじめとした5つの栄養素の含有量※を簡単に記録します。

※含有量などの数値は参考値です。詳細は医師・栄養士等の専門家に適宜ご相談ください。

アプリのダウンロード手順について

iPhoneをご利用の方

1 ホーム画面から「App Store」アプリを起動します。



2 検索バーにハカリウムと入力して検索するか下記の二次元バーコードをお持ちのスマートフォンカメラで読み取ってください。

Androidをご利用の方

1 ホーム画面から「Google Play ストア」を開きます。

2 検索バーにハカリウムと入力して検索するか下記の二次元バーコードをお持ちのスマートフォンカメラで読み取ってください。



3 インストールボタンをタップしインストール完了後に「開く」をタップすると、アプリが起動します

※Android、Android ロゴ、Google Play および Google Play ロゴは、Google LLC の商標です。

内容をもっと詳しく知りたい方はWEBサイトをご覧ください

ハカリウムについて、よくあるご質問はこちらに掲載しています。

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

