



果物に含まれるカリウムと目安量は？

長かった梅雨からやっと解放された途端、酷暑が続く毎日。急激な温度変化に身体がついていけない方も多いと思われます。

冷たいものが美味しく感じる気温ですが、冷たいものばかりだと胃腸に負担をかけてしまい、逆に食欲不振や夏バテの原因になってしまうことも。

暑さに負けず、食事をしっかり摂ることや涼しい時間に身体を動かす、(汗をかいた分の水分補給は忘れずに！！)室温を適温にし、質の良い睡眠をとるなど、元気に過ごせるよう心がけてみましょう。



今回は皆様からよくご質問いただく「この果物どのくらい食べられる？」を一覧にしました。1日のカリウム摂取量1500mg程度の中で果物からは**1日1種類**として、**カリウム100mg**で摂取できるとカリウムコントロールがしやすいため、許容量と目安量などを示しました。摂取量に気を付けながら、旬の味を楽しみましょう！！



	許容量	目安量	100gあたりのカリウム量
アボカド	14g	1/9個	720mg
アメリカンチェリー	38g	4個	260mg
いちご	59g	中粒4個	170mg
いちじく	59g	中位の大きさ1個	170mg
いよかん	53g	中位の大きさ1/3個	190mg
バレンシアオレンジ	71g	中位の大きさ1/2個	140mg
柿	59g	中位の大きさ1/2個弱	170mg
干し柿	15g	1/3個	670mg
キウイフルーツ	34g	中位の大きさ1/2個弱	290mg
きんかん	56g	3個	180mg
グレープフルーツ	71g	中位の大きさ1/3個	140mg
さくらんぼ	48g	9個	210mg
さくらんぼ(缶詰)	100g	20個	100mg
ざくろ	40g	1/3個弱	250mg
すいか	83g	中位の大きさ1/6個の 1/3切れ	120mg
すもも	67g	1個	150mg

	許容量	目安量	100gあたりのカリウム量
日本なし	71g	中位の大きさ1/3個	140mg
西洋なし	71g	中位の大きさ1/2個強	140mg
西洋なし(缶詰)	182g	半分切り4個	55mg
パイナップル	67g	中位の大きさ1/8個	150mg
パイナップル(缶詰)	83g	輪切り2個	120mg
はっさく	56g	中位の大きさ1/4個	180mg
なつみかん	53g	中位の大きさ1/3個	190mg
バナナ	28g	中位の大きさ1/3本	360mg
パパイヤ	48g	1/8個	210mg
びわ	63g	2個	160mg
巨峰	77g	6粒	130mg
デラウェア	77g	小1房弱	130mg
レーズン	14g	20粒	740mg
ブルーベリー	143g	120粒	70mg
プルーン	45g	2/3個	220mg
ドライプルーン	21g	2個	480mg
ぽんかん	63g	中位の大きさ1/2個	160mg
マンゴー	59g	中位の大きさ1/3個	170mg
みかん	67g	中位の大きさ1個	150mg
みかん(缶詰)	133g	30個	75mg
メロン	29g	中位の大きさ1/6個の 1/3切れ	340mg
桃	56g	中位の大きさ1/3個	180mg
桃(缶詰)	125g	半分切り2個	80mg
りんご	83g	中位の大きさ1/3個	120mg



トマトは野菜ですが……

カリウムが高いため、果物の代わりとして召し上がってください。
許容量は48g 目安量は中位の大きさ1/4個 です。

上記の一覧は、1日に食べられる果物1種類の、**カリウム100mgに対する量**となります。果物を2種類以上食べたいときには目安量を参考にカリウムが100mgになるように組み合わせましょう。
カリウムは野菜や果物、いも類だけでなく、肉や魚、大豆製品、乳製品にも含まれています。1日1500mg程度を目安に上手に足し算、引き算しましょう。
また高カリウム血症薬が処方されている方は服薬も忘れずに！！
この時期だけのお楽しみを取り入れ、心も身体も元気に過ごしましょう。
栄養成分等、ご質問はお気軽にお声掛けください。

