

カリウム量を知ろう! ~果物編~

カリウム摂取の目安量 成人男性：2500mg/日 成人女性：2000mg/日

⚠️ 制限がある方は医師の指示に従ってください。

<p>アボカド</p>  <p>1個(100g) 720mg</p>	<p>バナナ</p>  <p>1本(100g) 360mg</p>	<p>メロン</p>  <p>¼個(90g) 315mg</p>	<p>キウイ</p>  <p>1個(100g) 290mg</p>	<p>オレンジ</p>  <p>1個(150g) 270mg</p>	<p>マンゴー</p>  <p>½個(150g) 255mg</p>
<p>すいか</p>  <p>1片(150g) 180mg</p>	<p>桃</p>  <p>½個(90g) 162mg</p>	<p>プルーン</p>  <p>1個(70g) 154mg</p>	<p>パイナップル</p>  <p>¼個(100g) 150mg</p>	<p>みかん</p>  <p>2個(100g) 150mg</p>	<p>なし</p>  <p>½個(100g) 140mg</p>
<p>いちご</p>  <p>5粒(80g) 136mg</p>	<p>柿</p>  <p>½個(75g) 128mg</p>	<p>りんご</p>  <p>½個(100g) 120mg</p>	<p>グレープフルーツ</p>  <p>¼個(85g) 119mg</p>	<p>びわ</p>  <p>2個(70g) 112mg</p>	<p>さくらんぼ</p>  <p>10粒(50g) 105mg</p>
<p>ぶどう</p>  <p>8粒(80g) 104mg</p>	<p>西洋なし</p>  <p>¼個(70g) 98mg</p>	<p>干し柿</p>  <p>1個(50g) 335mg</p>	<p>乾燥プルーン</p>  <p>5粒(55g) 264mg</p>	<p>バナナチップ</p>  <p>12枚(20g) 260mg</p>	<p>干しぶどう</p>  <p>大さじ1 (12g) 89mg</p>
<p>パイナップル (缶詰)</p>  <p>1切(45g) 54mg</p>	<p>桃(缶詰)</p>  <p>1切(60g) 48mg</p>	<p>みかん(缶詰)</p>  <p>10粒(45g) 34mg</p>	<p>いちごジャム</p>  <p>大さじ1 (21g) 17mg</p>	<p>ブルーベリー ジャム</p>  <p>大さじ1 (21g) 16mg</p>	<p>マーマレード</p>  <p>大さじ1 (22g) 11mg</p>
<p>野菜ジュース</p>  <p>1杯(200ml) 730mg</p>	<p>トマトジュース</p>  <p>1杯(200ml) 520mg</p>	<p>オレンジ ジュース</p>  <p>1杯(200ml) 360mg</p>	<p>グレープフルーツ ジュース</p>  <p>1杯(200ml) 360mg</p>	<p>りんごジュース</p>  <p>1杯(200ml) 154mg</p>	<p>ぶどうジュース</p>  <p>1杯(200ml) 60mg</p>

果物に含まれるカリウム

カリウムは筋肉の収縮を調整したり、ナトリウムの排泄を促進して血圧を調整する働きがあります。過剰に摂取しても腎臓が正常ならば、尿として排出されます。

ただし、腎機能が低下している方はカリウムの排泄障害から高カリウム血症となることがあるため注意が必要です。

血中カリウム値の基準値

3.6~5.0mEq/L

腎機能が低下している方の
カリウム制限の目安

5.5mEq/L以上

果物を食べすぎていませんか？



カリウムの多い果物は控える



特にカリウムが多い果物

食べ過ぎには注意しましょう。



バナナ



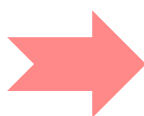
メロン



キウイ



アボカド



どうしても果物が
食べたいときは…

缶詰を
利用しましょう！

しかし、シロップにはカリウムが溶け込んでいます。
また、**糖尿病性腎症**の方は甘いシロップが
血糖値を上げる原因にもなるため
飲まないようにしましょう。



果物の加工品に注意

ドライフルーツや100%ジュースにもカリウムが多く含まれています。
果物のジュースだけでなく、野菜ジュースにも含まれているので注意しましょう。

ドライフルーツ

ドライフルーツは水分が抜けて
凝縮するためカリウムが多いです。



フルーツグラノーラや
シリアルバーにも
ドライフルーツが
入っています。

100%ジュース

ここを見る！



栄養成分表示	
エネルギー	Okcal
たんぱく質	Og
⋮	
カリウム	Omg

栄養成分表示の
カリウムの量を見て
少ないもの
を選びましょう。

！ こんなものにもカリウムが！！

100%ジュースや野菜ジュースの他にも、身近な飲み物にカリウムが含まれています。
飲み物のカリウムは見逃されやすいため、注意して選ぶようにしましょう。

玉露



1杯(100ml)
340mg

牛乳



1杯(200ml)
300mg

青汁(粉)



1杯分(3g)
69mg

コーヒー



1杯(100ml)
65mg

カリウムの少ない飲み物

番茶 ほうじ茶 紅茶 麦茶



32mg



24mg



8mg



6mg

(全て100ml当り)