おのくり透析通信

令和7年7月17日発行
Vol.4
尾道クリニック　管理栄養士

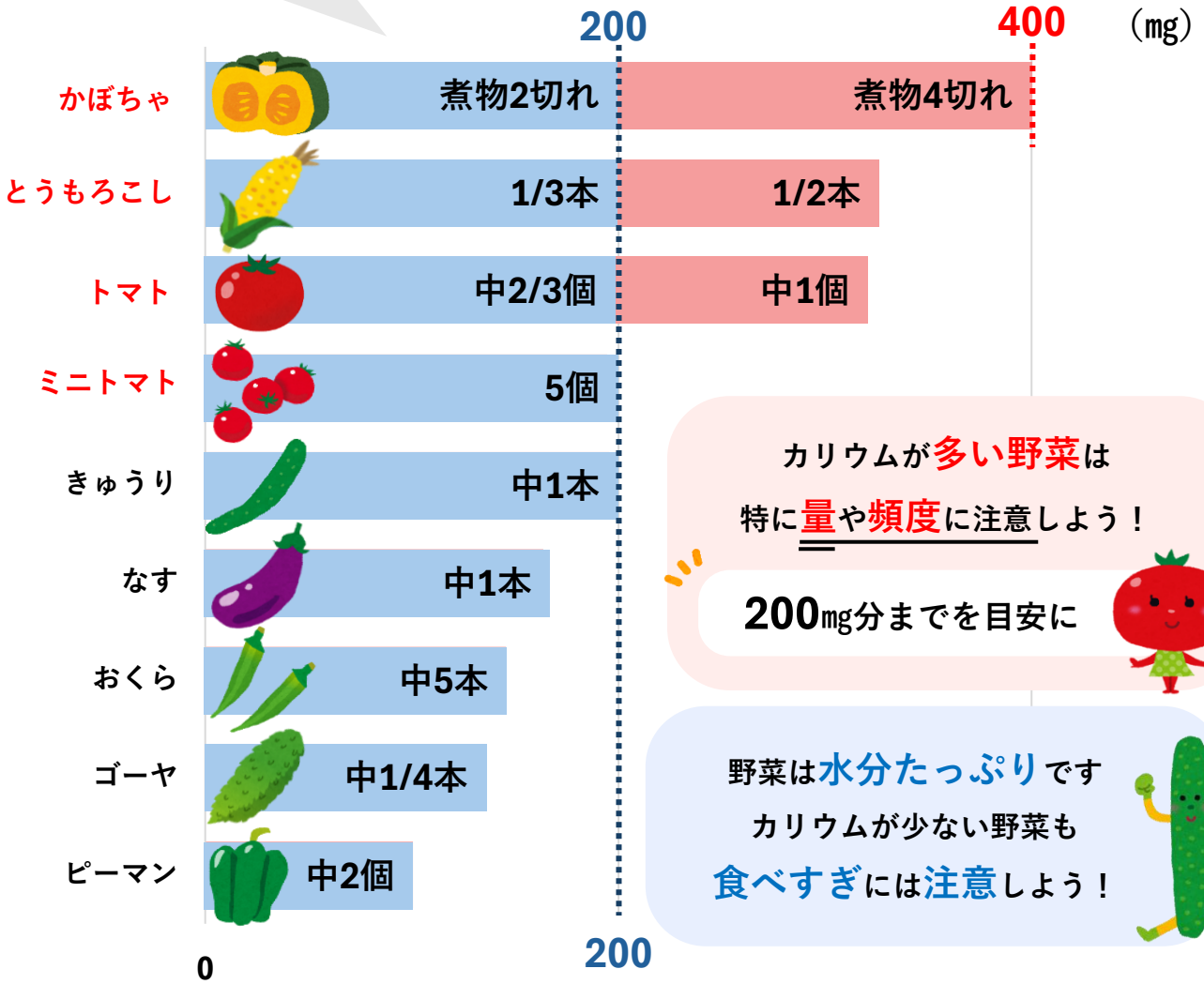
今回のテーマ

～ 夏野菜のカリウムに注意しよう ～

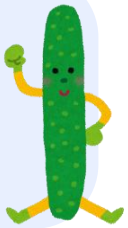
カリウムの管理目標値	3.5～**5.5** mEq / L
1日あたりの目標摂取量	**2000** mg以下

1食（主食と副食（おかず））のカリウム摂取量はおよそ600mgです
そのうち、**野菜・芋**から摂取できるカリウムはおよそ**400mg**です！

夏が旬の野菜の
カリウム**400 mg分**の量を確認してみよう！



カリウムが**多い野菜**は
特に**量**や**頻度**に注意しよう！

200mg分までを目安に

野菜は**水分たっぷり**です
カリウムが少ない野菜も
食べすぎには**注意**しよう！