

おのくり透析通信

令和7年8月20日発行

Vol.6

尾道クリニック 管理栄養士

今回のテーマ

～ 夏の果物のカリウムに注意しよう ～

カリウムの目標検査値

3.5～ **5.5 mEq / L**

1日あたりの目標摂取量

2000 mg以下

1日3回の食事でのカリウム摂取量はおよそ 1800～1900 mg です

そのため、**食事以外**から摂取できるカリウムは **100～200 mg** になります

夏が旬の果物の

カリウム **100～200 mg** 分の量を確認してみよう！

