

あ

い


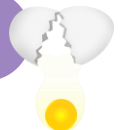




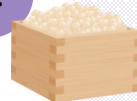











































う

え

お

カリウム表

100gあたりに含まれるK量

<p>わ</p>  <p>わかめ:7400mg</p>	<p>ら</p>  <p>卵黄:65mg</p>	<p>や</p>  <p>山芋:550mg</p>	<p>ま</p>  <p>まいたけ:330mg</p>	<p>は</p>  <p>はちみつ:65mg</p>	<p>な</p>  <p>納豆:660mg</p>	<p>た</p>  <p>大豆:2400mg</p>	<p>さ</p>  <p>里いも:640mg</p>	<p>か</p>  <p>かぼちゃ:450mg</p>	<p>あ</p>  <p>アボカド:720mg</p>
 <p>りんご:110mg</p>	<p>り</p>  <p>りんご:110mg</p>	 <p>みかん:130mg</p>	<p>み</p>  <p>みかん:130mg</p>	<p>ひ</p>  <p>ひじき:6400mg</p>	<p>に</p>  <p>にら:400mg</p>	<p>ち</p>  <p>緑茶:2800mg 茶葉</p>	<p>し</p>  <p>じゃがいも:420mg</p>	<p>き</p>  <p>きゅうり:200mg</p>	<p>い</p>  <p>いちじく:840mg ドライ</p>
<p>を</p>  <p>肉を食べる:350mg</p>	<p>る</p>  <p>ルッコラ:480mg</p>	<p>ゆ</p>  <p>ゆず果汁:210mg</p>	<p>む</p>  <p>麦茶:6mg</p>	<p>ふ</p>  <p>ブロッコリー:360mg</p>	<p>ぬ</p>  <p>ぬか漬け:610mg</p>	<p>つ</p>  <p>ツナ缶:430mg</p>	<p>す</p>  <p>干ずいき:10000mg 乾燥</p>	<p>く</p>  <p>栗:560mg</p>	<p>う</p>  <p>うどん:90mg</p>
 <p>れんこん:440mg</p>	<p>れ</p>  <p>れんこん:440mg</p>	 <p>メロン:350mg</p>	<p>め</p>  <p>メロン:350mg</p>	<p>へ</p>  <p>ヘーゼルナッツ :610mg</p>	<p>ね</p>  <p>ネクタリン:210mg</p>	<p>て</p>  <p>てんぐさ:3100mg</p>	<p>せ</p>  <p>セロリ:410mg</p>	<p>け</p>  <p>ケール:420mg</p>	<p>え</p>  <p>えだまめ:490mg</p>
<p>ん</p>  <p>フランスパン:110mg</p>	<p>ろ</p>  <p>ロースハム:260mg</p>	<p>よ</p>  <p>ヨーグルト:170mg</p>	<p>も</p>  <p>桃:210mg</p>	<p>ほ</p>  <p>ほうれんそう:690mg</p>	<p>の</p>  <p>のり:3100mg</p>	<p>と</p>  <p>ドリアン:510mg</p>	<p>そ</p>  <p>そば:160mg</p>	<p>こ</p>  <p>昆布:8200mg</p>	<p>お</p>  <p>おくら:280mg</p>



大濠内科

◆目標量◆

男性:3000mg 女性:2600mg