

あ

い



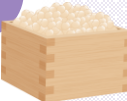








う

え

お

## カリウム表

100gあたりに含まれるK量

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



大濠内科

◆目標量◆

男性:2500mg 女性:2000mg