

## 食品のカリウム量

～主食・主菜・副菜を考えるときの参考にしましょう～

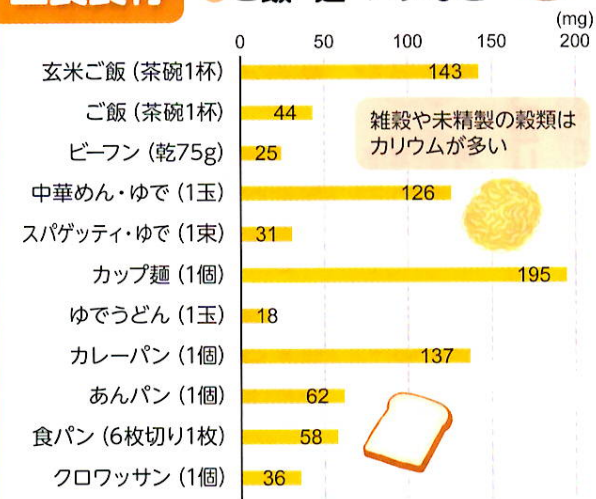
**カリウム制限がある場合**

カリウムを多く含む食品に偏らないよう気をつけましょう。

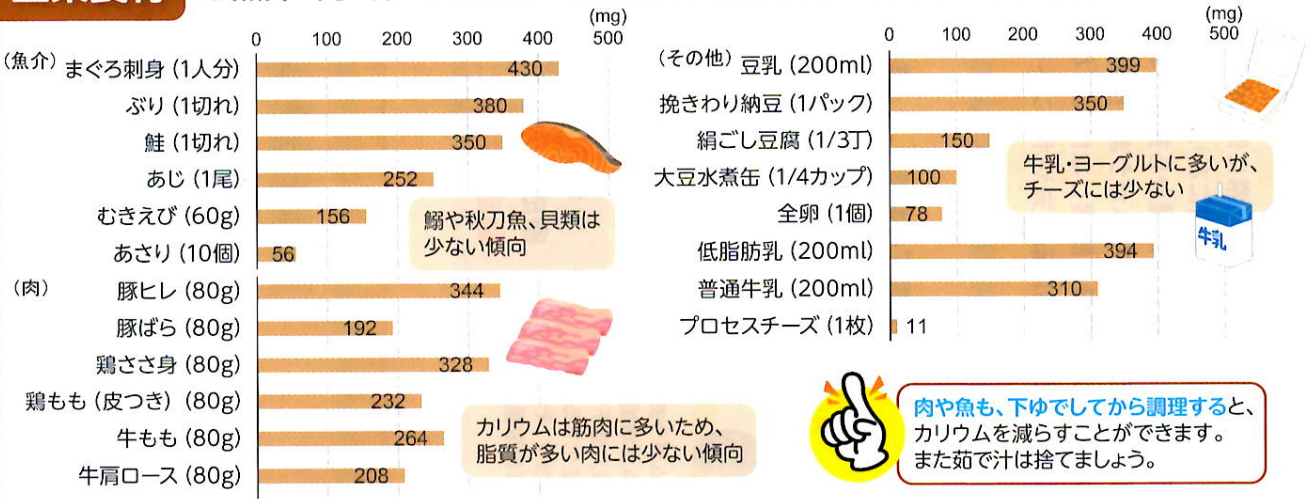
**カリウム制限がない場合**

カリウムは体内の余分なナトリウムの排泄を促します。血圧が気になる方は、野菜・海藻・豆製品等を摂りましょう。

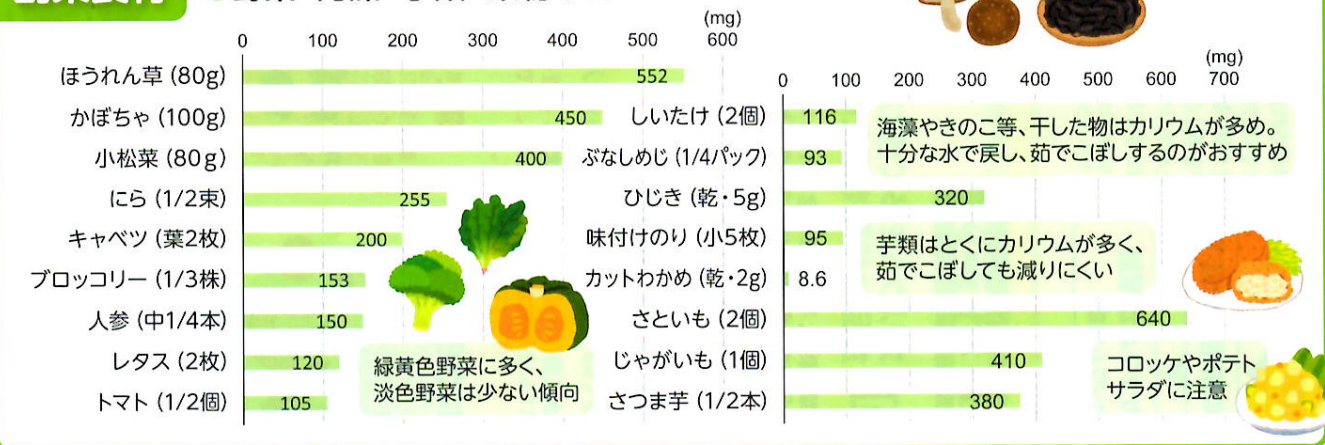
### 主食食材 ● ご飯・麺・パンなど



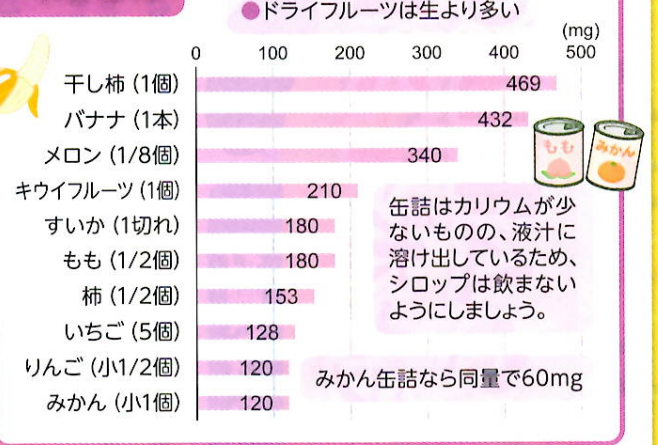
### 主菜食材 ● 魚介・肉・卵・大豆製品・乳製品などのたんぱく質を多く含む食材



### 副菜食材 ● 野菜・海藻・芋類・果物など



### くだもの



#### お問合せ

今回掲載した内容などご質問がございましたら、おもてなし担当者宛 (omotenashi@so.tohoyk.co.jp) へ「医療機関または薬局名」、「ご連絡先」等ご明記の上、メールにてお問い合わせください。また、お問い合わせ頂いた内容につきましては、弊社営業担当者と情報を共有させて頂く場合がございますので予めご了承ください。

※本誌の内容を無断で転記、記載することはお断りしております。