



# 透析だより 9月



まだまだ暑い季節が続きますが、暦では食欲の秋到来です。  
今回は秋に旬を迎える美味しい旬の食べ物のカリウム量を紹介します。

一日の目安量を知って美味しくいただきましょう！

## 柿【かき】

ビタミンCが豊富なので免疫力が期待できます。

小さめの柿半分(約60g)で  
カリウム 100mg

⚠️ 干し柿はさらにカリウム量が多いので小さめのものを選びましょう。

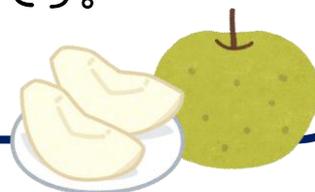


小さくてもカリウム量は4倍！！

## 梨【なし】

疲労回復に役立つアスパラギン酸が含まれ、たんぱく質を分解するプロテアーゼが豊富。食後のデザートにすると消化を助けてくれるそうです。

梨半分(約150g)で  
カリウム 200mg



## さつまいも

腸の中をきれいにする食物繊維が豊富。皮ごと食べるのがおすすめです。

輪切り 1.5cmの厚さ1切れ  
(約50g)でカリウム 235mg



## 栗【くり】

ミネラルが豊富で亜鉛が多く含まれます。

2粒(約25g)でカリウム量 110mg

※さつまいもや栗はゆでこぼしをしてもカリウムが除去されにくいので、食べるときはその日の野菜をすべて水さらしやゆでこぼしをしたり、果物を控えるとよいでしょう。

## ぶどう

近年ではたくさんの品種が出回るようになりました。ブドウ糖による疲労回復効果や脳の働きを高める作用があるようです。

巨峰は10粒(約160g)、  
デラウェアは20粒(約160g)で  
カリウム 200mg



様

