

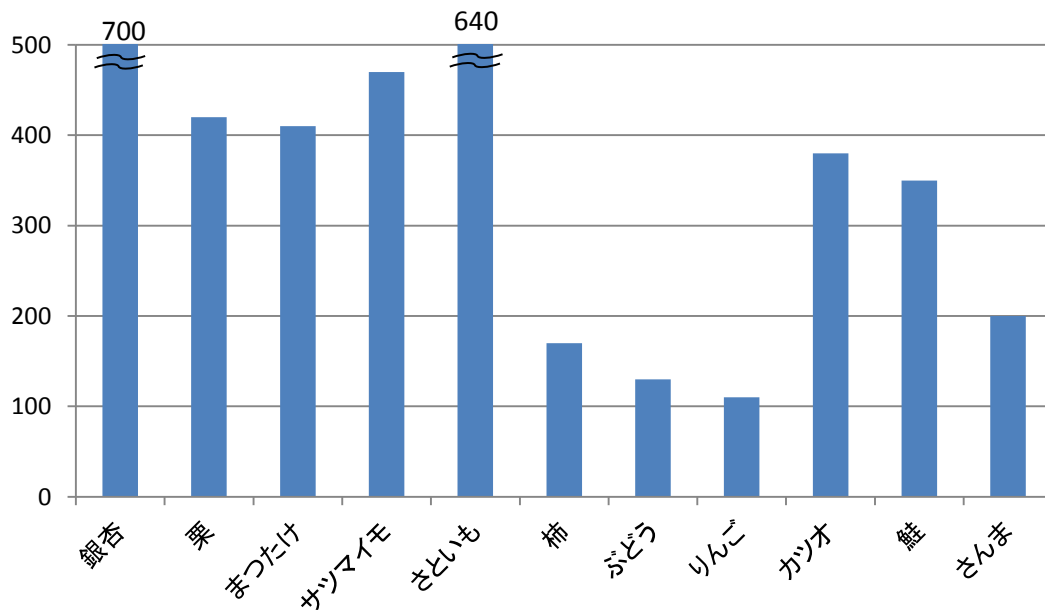
味覚の秋を楽しみましょう

秋と言えば収穫の秋！おいしい食材がたくさん出てきます。
夏場に落ちていた食欲も徐々に回復し、食欲の秋に突入する方も
多いのではないのでしょうか？
秋の食材の適量を知り、旬の味覚を楽しみましょう！

カリウム編

1日のカリウム目安量：1500～2000mg以下

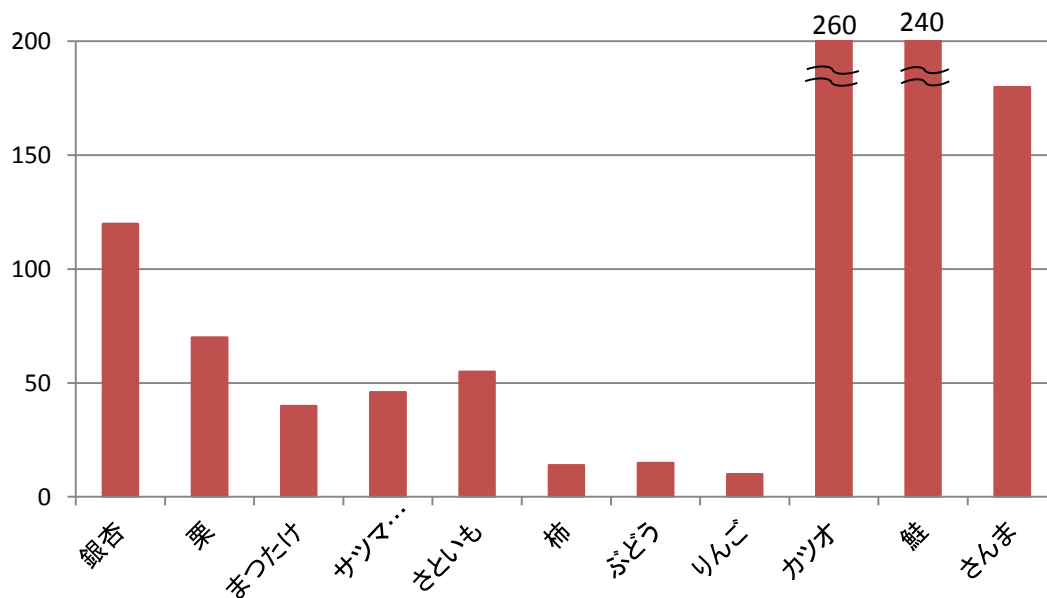
《食品100gあたりのカリウム量》



リン編

1日のリン目安量：700～800mg以下

《食品100gあたりのリン量》





食べ方のポイント



①銀杏・栗

リン、カリウムともに多い！食べ出したら止まらなくなってしまうがち…

★1日の目安量：20～30g

例) 銀杏(生) 10粒、栗(ゆで) または甘露煮 2～3個

②まつたけ(きのこ類)

きのこ類はカリウムが多い！その中でもまつたけはカリウムが多い。

★1日の目安量：30g

例) まつたけ中1本、しめじ1/4パック

③サツマイモ・さといも

少量でもカリウムが多くなりがち！

★1日の目安量：30～50g

例) 焼き芋1/4本、さといも小2個



④柿・ぶどう・りんご・梨

秋はおいしい果物がたくさん！果物はカリウムが多い！

★1日の目安量：100gまで

例) 柿、またはりんごや梨1/4個、ぶどう(デラウェア) 1/2房

⑤カツオ・鮭・さんま

良質なたんぱく質をたくさん含んでいる。

食べ過ぎるとカリウム、リン値ともに上昇！

★1日の目安量：60～70g

例) カツオ刺身3～4切れ、鮭切り身中1切れ、さんま1/2尾

◎同じ食品が何度も重ならないようにする

◎1食ごとの摂取量を決めて食べる

1日の許容量を超えないように工夫して食べましょう。

