

野菜、果物、イモ、種実類のカリウム含有量(食品100gあたり)

1食のカリウム目安量600mg(1日1500~2000mg)

〇〇クリニック 〇〇課

	やや少ない				中程度				やや多い		多い		非常に多い			
	カリウム200mg以下				カリウム201~300mg				カリウム301~400mg		カリウム401~500mg		カリウム501mg以上			
野菜類	もやし	69(24)	絹さや	200(160)	トマト★	210	オクラ	260(280)	ごぼう	320(210)	カリフラワー	410(220)	にら	510(400)		
	玉葱★	150(110)	キャベツ★	200(92)	みょうが	210	チンゲン菜	260(250)	ズッキーニ	320	せり	410(190)	にんにく	510		
	スナップエンドウ	160	きゅうり	200	赤ピーマン	210	ゴーヤ	260	あさつき	330(330)	セロリ	410	筍	520(470)		
	ピーマン	190	とうがん	200(200)	なす	220(180)	アスパラガス	270(260)	かぶ(葉)	330(180)	サラダ菜	410	モロヘイヤ	530(160)		
	葱	200(150)	レタス	200	白菜★	220(160)	人参	270(240)	ふき	330(230)	サニーレタス	410	あしたば	540(390)		
					大根★	230(210)	菊(花)	280(140)	ししとう	340	そら豆	440(390)	枝豆★	590(490)		
					わけぎ	230(190)	とうもろこし★	290(290)	ぜんまい	340(38)	なずな	440	くわい	600(550)		
					かぶ	250(250)	ミニトマト	290	ブロッコリー	360(180)	レンコン	440(240)	芽キャベツ	610(480)		
					いんげん	260(270)			わらび	370(10)	かぼちゃ★	450(430)	からし菜	620		
									菜の花	390(170)	春菊	460(270)	ほうれん草	690(490)		
									大根(葉)	400(180)	水菜	480(370)	よもぎ	890(250)		
											小松菜	500(140)				
											大葉	500				
										糸みつば	500(360)					
果物類	ブルーベリー	70	ぼんかん	160	さくらんぼ	210			メロン★	340			干し柿	670		
	リンゴ	120	いちご★	170	パパイヤ	210			バナナ	360			アボカド	720		
	すいか★	120	いちじく	170	ざくろ	250										
	ぶどう	130	柿	170	アメリカンチェリー	260										
	オレンジ	140	マンゴー	170	キウイフルーツ	290										
	グレープフルーツ	140	ライチ	170												
	なし★	140	はっさく	180												
	みかん	150	桃★	180												
	パイナップル	150	いよかん	190												
	びわ	160	夏みかん	190												
イモ類												じゃが芋★	410(340)	さつま芋(焼き)★	540	
												長芋	430(430)	やつがしら	630(520)	
種実類					マカダミアナッツ	300							栗★	420(460)	ぎんなん	710(580)
													クルミ	540	アーモンド	740
													カシューナッツ★	590	落花生★	770
													松の実	620	南瓜の種	840
															ピスタチオ★	970

※()内はゆでた時の数値

日本食品標準成分表2015年版(七訂)より

名前の後の★印は1回に食べる量が多くなりやすい食品(果物類はカリウム少なめですが多く食べる人は注意が必要です)