



INOKUCHI



いのくち栄養だより

Nutrition News from Inokuchi

Vol. 71

4

2018年



月発行

栄養指導室 松田・大下

春の旬な食べ物をご紹介します

たけのこ



山菜・菜の花



竹の地下茎から出る若芽。成長が早く、地面に芽を出してから10日間（一旬）くらいには竹になってしまうことから‘筍’という字が当てられている。若竹煮、たけのこご飯、土佐煮、木の芽和え、酢の物などに利用される。

■腎臓の機能が低下している方は・・・

カリウム・リンが多く含まれている食品なので、食べる量を控えましょう。また続けて食べないように。

100gあたり	カリウム量	リン量
(生)	520mg	62mg
(ゆで)	470mg	60mg

【1日カリウム目安量：1500mg程度
1日リン目安量：700～900mg程度】

わらび、こごみ、うど、ぜんまい、たら芽、ふきのとう、つくし、菜の花など春先に旬を迎える食材。アクが強いものもあり、天ぷらやお浸し、和え物など様々な調理法がある。

■腎臓の機能が低下している方は・・・

野菜の中でもリンが多い傾向に！！

食べる‘量’を調整して旬を楽しみましょう♪

100gあたり	カリウム量	リン量
つくし(生)	640mg	94mg
たら芽(生)	460mg	120mg
わらび(ゆで)	10mg	24mg
菜の花(ゆで)	390mg	86mg

【1日カリウム目安量：1500mg程度
1日リン目安量：700～900mg程度】

【たけのこ(ゆで) 100gは **煮物1人分** の量と同じ!!】

⇒どのくらいのカリウム量なの・・・??

バナナ
1本分

みかん
4個分

ピーマン
8個分

シタス
13枚分

いちご
24個分

玉ねぎ
2.5個分

ミニトマト
17個分