

1食分当たりの食品中に含まれるカリウム量

0mg 50mg 100mg 150mg 200mg 250mg 300mg 350mg 400mg 450mg

野菜類・芋類・きのこ類

 小松菜(ゆで) 1株(40g) 56mg	 長ねぎ 1/2本(50g) 100mg 菜味(10g) 20mg	 枝豆(ゆで) 10さや(30g) 147mg	 キャベツ 中葉2枚 (100g) 190mg 生 92mg	 水菜 1/4束(50g) 240mg	 ズッキーニ 1/2本(85g) 272mg	 とうもろこし 1本(150g) 435mg
 レタス(生) 中葉2枚(50g) 100mg	 たまねぎ(ゆで) 1/2個(100g) 110mg	 かぶ(皮なしゆで) 小1個(70g) 175mg	 きゅうり 1本(100g) 200mg	 かぼちゃ(ゆで) 小1/8個(100g) 340mg	 トマト 中1個(200g) 420mg	 長いも 1/5本(100g) 430mg
 ブロッコリー(ゆで) 3房(30g) 63mg	 エリンギ 1/2個(40g) 136mg	 ナス小1本(60g) 油炒め 174mg ゆで 108mg	 たけのこ(50g) ゆで 235mg 水煮 39mg	 ほうれん草(ゆで) 1/2束(70g) 343mg	 切り干し大根 乾(10g) 355mg 水戻し(40g) 25mg	 さといも(水煮) 中1個(80g) 448mg
 オクラ(ゆで) 3本(30g) 84mg	 ぶなしめじ 1/3株(30g) 111mg	 大根(ゆで) 1cm輪切り2個(80g) 168mg	 さつまいも(蒸し) 1/5本(50g) 240mg	 切り干し大根 乾(10g) 355mg 水戻し(40g) 25mg	 長いも 1/5本(100g) 430mg	 さといも(水煮) 中1個(80g) 448mg
 にんじん(ゆで) 小1/3(30g) 72mg	 じゃがいも(水煮) 1/2個(50g) 120mg	 大根(ゆで) 1cm輪切り2個(80g) 168mg	 さつまいも(蒸し) 1/5本(50g) 240mg	 切り干し大根 乾(10g) 355mg 水戻し(40g) 25mg	 長いも 1/5本(100g) 430mg	 さといも(水煮) 中1個(80g) 448mg

果物類

 りんご 小1/2個(100g) 120mg	 スイカ 1切れ(150g) 180mg	 メロン 1/6個(120g) 420mg
 さくらんぼ 5粒(30g) 63mg	 パイナップル 1/8個(100g) 150mg	 干し柿 1個(69g) 462mg
 みかん缶詰 8房(104g) 78mg	 いちご 5個(75g) 128mg	 アボカド 1/2個(70g) 413mg
 もも缶詰 1切れ(60g) 48mg	 もも 1/2個(100g) 180mg	 柿 1個(150g) 255mg
 みかん 1個(100g) 150mg	 キウイフルーツ 1個(80g) 240mg	 バナナ 1本(120g) 432mg

その他

 プロセスチーズ 60g 36mg	 無糖ヨーグルト 80g 136mg	 普通牛乳 200ml 300mg	 低脂肪牛乳 200ml 380mg
 たまご 1個(50g) 65mg	 絹ごし豆腐 1/4個(100g) 150mg	 納豆 1パック(40g) 276mg	 スキムミルク 大さじ3(18g) 324mg
 木綿豆腐 1/4個(100g) 110mg	 アーモンド 30g 228mg	 たら 1切れ(80g) 280mg	 豚肩ロース(脂肪なし) 100g 310mg
 生さけ 1切れ(80g) 280mg	 干しわかめ 5g 300mg	 干しひじき 5g 320mg 水戻し(40g) 64mg	 とりささみ 100g 410mg

1日のカリウムの目標量

男性: 3,000mg以上

女性: 2,600mg以上