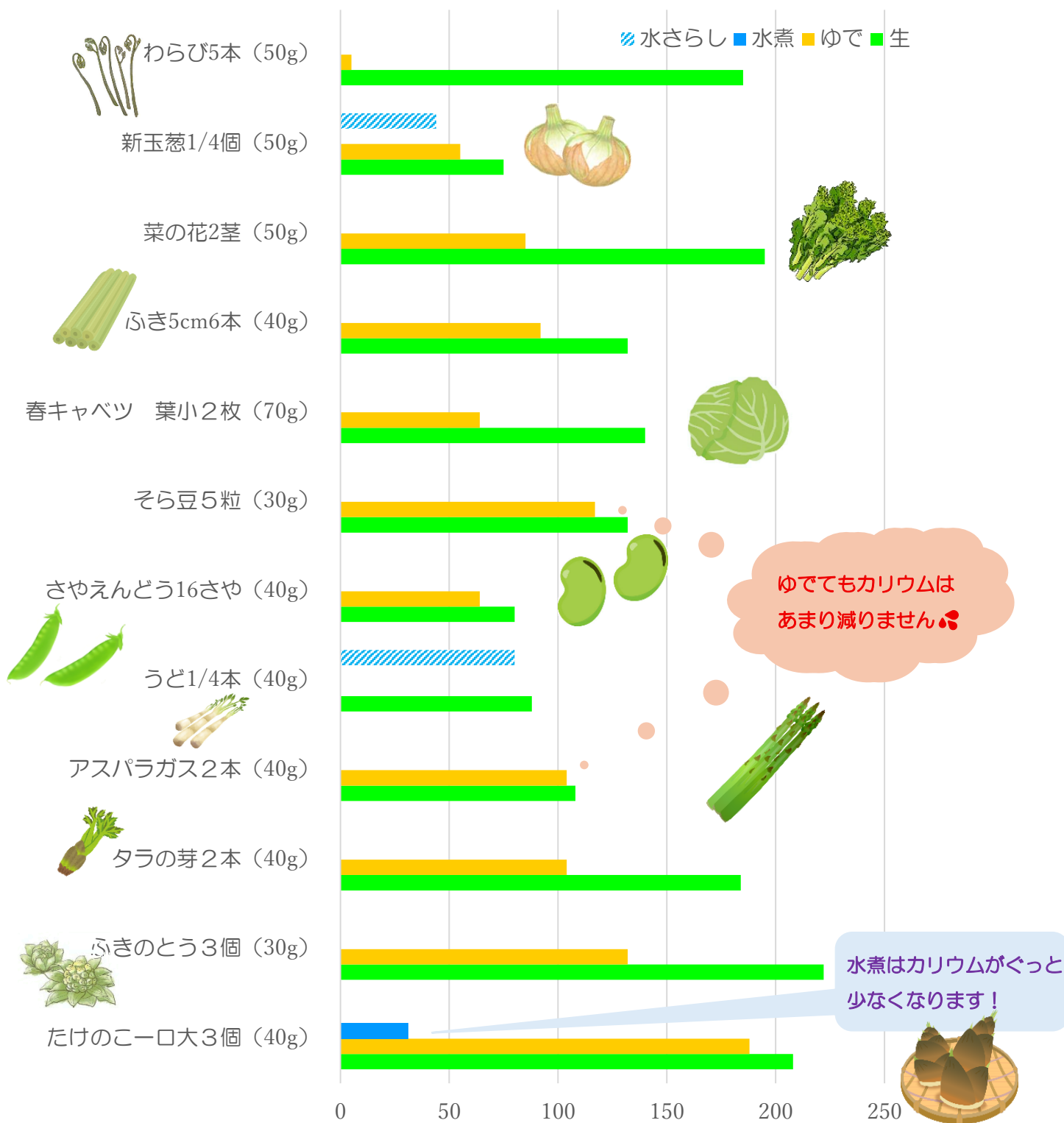


栄養部だより

4月号



春の食材が出始める時期になりました。春が旬の食べ物は、カリウムの高いものが多いです。目安量を参考に食べ方を工夫して、季節の食材をおいしく食べましょう。



カリウムの摂取量は1日2000mg以下です。(カリウムが高めの方は1日1500mg以下)
日頃のカリウムの値が黄信号(6.0~6.4)や赤信号(6.5以上)の方は、生の果物やカリウムの多い食品は厳しく控えるようにしましょう。