

● カリウム含有量

	食品名	おおむね 1回量	エネルギー 量 (kcal)	カリウム量 (生、mg)
穀物	そば(乾燥)	1食分70g	241	182
	中華麺(ゆで)	1玉230g	343	138
	あんぱん	1個100g	280	77
	そば(ゆで)	1玉200g	264	68
	食パン(6枚切)	1枚60g	158	58
	めし(精白米)	150g	252	44
	ロールパン	1個35g	111	39
	もち	1個50g	118	33
	スパゲティ(ゆで)	240g	358	29
	うどん(ゆで)	1玉240g	252	22
卵	鶏卵	1個50g	75	65
肉類	とりささみ	1本50g	53	210
	豚もも肉	50g	92	175
	鶏むね肉皮つき	50g	96	150
	鶏もも肉(皮つき)	50g	100	135
	豚ばら肉	50g	193	125
	ウィンナー	1本15g	48	27
豆類	納豆	1個30g	60	198
	木綿豆腐	1/4丁100g	72	140
飲料	玉露	100ml	5	340
	100%トマトジュース	100ml	17	260
	100%オレンジジュース	100ml	42	180
	ビール	350ml	140	119
	ワイン赤	100ml	73	110
	インスタントコーヒー	2g	6	72
	ドリップコーヒー	100ml	4	65
	ワイン白	100ml	73	60
	煎茶	100ml	2	27
	ウーロン茶	100ml	0	13
	紅茶	100ml	1	8

	食品名	おおむね 1回量	エネルギー 量 (kcal)	カリウム量 (生、mg)	
果物	メロン	1/8切150g	63	510	
	バナナ	1本100g	86	360	
	柿	1個180g	108	306	
	桃	1個170g	68	306	
	すいか	250g	93	300	
	アボガド	1/4個40g	75	288	
	りんご	1個250g	135	275	
	キウイフルーツ	1個85g	45	247	
	なし	1個170g	73	238	
	いちご	1個100g	34	170	
	ぶどう	1房120g	71	156	
	干し柿	1個20g	55	134	
	みかん	1個80g	37	120	
	桃缶詰	1切60g	51	48	
	魚介類	まあじ	1尾85g	103	315
ぶり		1切60g	154	228	
かつお		刺身5切50g	57	215	
さけ		1切60g	80	210	
まぐろ		刺身5切50g	62	190	
かき		5個100g	60	190	
まがれい		1切50g	48	165	
ほっけの開き		1/8枚50g	71	165	
さば		1切50g	101	160	
あさり		20個100g	30	140	
うなぎ		1/3尾50g	128	115	
さんま		1/2尾50g	155	100	
ししゃも		1尾20g	33	70	
乳製品		普通牛乳	1/2本100g	67	150
		ヨーグルト	1個100g	67	150
	乳酸菌飲料	1本65g	46	31	
	プロセスチーズ	1個20g	68	12	

岩手県立病院指導資料

	食品名	おおむね 1回量	エネルギー 量 (kcal)	カリウム量 (生、mg)
野菜類	かぼちゃ	1/8個100g	91	450
	ほうれん草	1/4束60g	12	414
	トマト	1個150g	29	315
	白菜	1枚100g	14	220
	枝豆	30g	41	177
	ブロッコリー	1/6株40g	13	144
	人参	50g	19	140
	なす	1本60g	13	132
	大根	50g	9	115
	レタス	1/4個50g	6	100
	きゅうり	1/2本50g	7	100
	キャベツ	1枚50g	12	100
	たまねぎ	1/4個50g	19	75
	もやし	1/4袋50g	7	35
	いも類・きのこ類	さつまいも	1/2本90g	119
里芋		中1個45g	26	288
じゃがいも		中1/2個60g	46	246
長芋		50g	32	215
干し芋		1枚20g	61	196
エリンギ		1本30g	7	138
乾しいたけ		1個2g	4	42
ぶなしめじ		10g	2	38
えのき		10g	2	34
まいたけ		10g	2	33
しいたけ(生)		1個10g	2	28
なめこ(生)		10g	2	23
こんにやく	1/5枚50g	3	17	

引用:食品成分表2015,女子栄養大学出版社