



■ 種実類について

秋は栗やナッツ類など、木の実の季節ですね。
「カリウムの多い食品について、どのような物があるかご存知ですか？」の質問に「生野菜・果物・生魚」と答えられる方が多く、見逃されがちな木の实ですが、実は・・・『調理の工夫でもカリウムが減りにくい』という特徴があります。そこで今回はナッツ類について紹介していますので、参考にしてください。



 種実類

食品名	目安量	分量 (g)	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
マカダミアナッツ (炒り味付け)	1粒 1g	100	720	8.3	300	140	0.5
ごま (炒り)	大さじ1杯 10g	100	599	20.3	410	560	0.0
くるみ (炒り)	1個 6g	100	674	14.6	540	280	0.0
ぎんなん (ゆで)	1粒 2.5g	100	166	4.1	580	83	0.0
カシューナッツ (フライ味付け)	1粒 1.5g	100	576	19.8	590	490	0.6
松の実 (炒り)	小さじ1杯 3g	100	690	14.6	620	550	0.0
そらまめ (フライピーズ)	1粒 1g	100	472	24.7	710	440	1.8
アーモンド (フライ味付け)	1粒 1.5g	100	606	19.2	740	480	0.3
アーモンド (バターピーナッツ)	1カップ 125g	100	592	25.5	760	380	0.3
らっかせい (炒り)	1カップ 110g	100	585	26.5	770	390	0.0
かぼちゃの種 (炒り)	1粒 0.5g	100	574	26.5	840	1100	0.1
グリーンピース (揚げ豆)	1粒 0.5g	100	423	20.8	850	450	0.9
ピスタチオ (炒り味付け)	1粒 1g	100	615	17.4	970	440	0.7

【調理によるカリウム変化例】

食材に含まれるカリウムは、水に溶けやすい性質を持っています。

そのため、イモ類や野菜は「茹でこぼし」や「水にさらす」などの

調理の工夫により、カリウムを減らすことができます。

食材	カリウム含有量(mg)		
	生	→	茹で
ほうれん草	690	→	490
ぎんなん	700	→	580
じゃがいも	410	→	340

(食品100gあたり)

しかし、種実類(栗・アーモンド・ピーナッツ等)は、洗っても茹でてでもカリウムがほとんど減らないため、摂りすぎないように気をつけましょう。

栗については[第6回](#)で紹介していますので参考にしてください。



食材に含まれるカリウムを減らす調理の工夫



- ① 水に接する面積が多くなるように、細かく切る (千切り・みじん切り)。
 - ② 流水、またはたっぷりの水にさらす。
 - ③ たっぷりの湯で、茹でこぼす (茹で時間は通常の料理と同様に)。
炒めたり・揚げたりする調理は、茹でこぼし後におこなうと、さらにカリウムは減少します。
蒸すことでも、カリウムは減ります。
 - ④ 煮込み料理の際は、茹で汁を1度捨て、新しい水で調理をすることで、さらにカリウムを減らすことができます。
- ※ 電子レンジによる下ごしらえでは、カリウムはほとんど減りません。