



■ 春の山菜特集

春の味覚と言えば山の幸、山菜。春はいろいろな山菜がおいしい季節です。  
今回は、山菜、春が旬の食べ物について成分の比較をしていますので、ご参考になさってください。



春の山菜

食品名	分量(g)	カリウム(mg)	
		生	ゆで
わらび	100	370	10
ぜんまい	100	340	38
ふき	100	330	230
たらの芽	100	460	260
つくし	100	640	340
たけのこ	100	520	470
たけのこ水煮	100	—	77

～ 山菜を調理する時のアドバイス ～

- ・ 山菜はゆでこましをしてから使うと、カリウムを減らすことができます。
- ・ 筍はゆでこましをしてもカリウムが多いため、水煮の方がお勧めです。



春が旬の食べ物

食品名	分量(g)	カリウム(mg)	
		生	ゆで
いちご	100	170	—
菜の花	100	390	170
にら	100	510	400
じゃがいも	100	410	340
かつお	100	430	—
鱈	100	490	—