



■ 果野菜について

今回は、これから旬の果野菜についてご紹介します。

透析をされている方は、便秘がちな方が多いと思います。食物繊維を摂りたいが、食物繊維が多いものには、カリウムも多いですね。そこで、カリウムが少なく食物繊維の多い野菜を記載していますので、ご参考になさってください。

食品名	分量(g)	(目安量)	カリウム(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
絹さや(ゆで)	100	1さや 2.3g	160	44	3.1
グリーンピース(冷凍)	100	大さじ1 10g	210	23	5.9
いんげん(ゆで)	100	1本 3g	270	6	2.6
とうもろこし(ゆで)	100	1本 150g	290	6	3.1
そら豆(ゆで)	100	1個 12.5g	390	18	4
枝豆(ゆで)	100	1本 2.5g	490	15	4.6

食品名	分量(g)	(目安量)	カリウム(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
ブロッコリー(ゆで)	100	1房 15g	180	54	3.7
ピーマン	100	1個 35g	190	76	2.3
なす(平均)	100	1個 65g	200	3	2.2
きゅうり(生)	100	1本 175g	200	14	1.1
パプリカ(平均)	100		205	160	1.5
トマト	100	1切れ 20g	210	15	1.0
カリフラワー	100	1本 175g	220	53	3.2
アスパラガス(ゆで)	100	1本 10g	280	16	2.1
おくら(ゆで)	100	1本 7.5g	260	7	5.2
ししとう	100	1本 10g	340	57	3.6



果野菜を食べる時のアドバイス



グリーンピースは食物繊維が豊富です。



枝豆は摂る量に気をつけてください。



ブロッコリーはカリウムが少なく、ビタミンCや食物繊維が豊富です。



赤色のパプリカの方がビタミンが豊富です。