



■ 葉野菜

透析患者様は生野菜は食べない方がよいと言われてはいますよね。しかし、サラダによく使われるレタスやキャベツは他の葉野菜に比べてカリウムが少なく、第8回の果野菜で紹介しているキュウリもカリウムが少なめです。カリウムは水に溶けやすい性質をもっています。調理のときに細かく切り、流水に15分～20分さらすとカリウムが減ります。



食品名	分量(g)	カリウム(mg)		ビタミンC(mg)		食物繊維(g)	
		生	ゆで	生	ゆで	生	ゆで
レタス	100	200	-	5	-	1.1	-
キャベツ	100	200	92	41	17	1.8	2.0
サラダ菜 サニーレタス	100	410	-	14 17	- -	1.8 2.0	- -
リーフレタス	100	490	-	14	-	1.9	-

- ・ レタス、キャベツは、生で食べても他の葉野菜に比べてカリウムが少なめです。
- ・ サラダ菜やサニーレタス等葉の色が濃い野菜のサラダは、摂る量をレタスやキャベツのサラダの半量にしましょう。



食品名	分量(g)	カリウム(mg)		ビタミンC(mg)		食物繊維(g)	
		生	ゆで	生	ゆで	生	ゆで
長ネギ (根深ネギ)	100	180	-	11	-	2.2	-
わけぎ	100	230	190	37	21	2.8	3.1
ニラ	100	510	400	19	11	2.7	4.3

- ・ ニラはゆでこましてもカリウムが多いため、多く摂り過ぎないようにしましょう。



食品名	分量(g)	カリウム(mg)		ビタミンC(mg)		食物繊維(g)	
		生	ゆで	生	ゆで	生	ゆで
小松菜	100	500	140	39	21	1.9	2.4
白菜	100	220	160	19	10	1.3	1.4
マナ (おおさかしらな)	100	400	240	28	24	1.8	2.2
チンゲン菜	100	260	250	24	15	1.2	1.5
まんば (高菜)	100	300	-	69	-	2.5	-
春菊 (きくな)	100	460	270	19	5	3.2	3.7
水菜 (京菜)	100	480	370	55	19	3.0	3.6
ほうれん草	100	690	490	35	19	2.8	3.6

- ・ 青菜なら、ほうれん草よりも小松菜の方がカリウムが少ないです。また、ゆでた場合、小松菜はほうれん草に比べ、2倍の鉄分を含むため、貧血にもお勧めです。