



カリウムはどんな食品しょくひんに多くおおふくまれているの

カリウムをしょくひんふくむ食品

カリウムは、野菜やさいや果物くだものなどにたくさんふくまれています。

下したにおもな野菜やさいや果物くだものをあげ、ふくまれるカリウムの量りょうをしめします。すべて生なまで、食べられる量りょうを100グラムとして計算けいさんしたものです。(注ちゅう)mgはミリグラムと読みます。

ジャガイモ(470mg)、グリーンアスパラガス(270mg)、グリーンピース(370mg)、カボチャ(330mg)、キャベツ(210mg)、ゴボウ(330mg)、ダイコン(240mg)、タケノコ(500mg)、トウモロコシ(300mg)、イチゴ(200mg)、オレンジ(190mg)、カキ(170mg)、スイカ(120mg)、ナシ(140mg)、ナツミカン(180mg)、バナナ(390mg)、メロン(320mg)。

カリウムのはたらき

カリウムは、心臓しんぞうのはたらき、筋肉きんにくのはたらきを調節ちょうせつする役目やくめをはたします。また、わたしたちの体からだをつくっている細胞さいぼうの中なかのはたらきを調節ちょうせつしたりします。

カリウムが欠乏けつぼうすると、筋力きんりょくが低下ていかしたり、腸閉塞症ちょうへいそくしょうがおきたり、また、体からだがしびれて感覚かんかくがなくなることなどが起こります。わたしたちが1日に必要にちひつようとする量りょうは、およそ4グラムです。(監修・青木 国夫)

