















カリウムチェック表

〇〇クリニック 〇〇課

当てはまる項目に✓チェックしてみましょう。

- 果物、生野菜を多く食べていませんか？
特にバナナ、メロン、キウイフルーツ、アボカド、トマトを食べていませんか？

- イモ類、特にさつまいもを電子レンジで調理したり、蒸したりして食べていませんか？

- しめじ、えのき茸、エリンギ、マッシュルームなどのきのこ類を多く食べませんでしたか？
- ワカメ、ひじき、昆布（おやつ昆布、とろろ昆布）などの海藻類を多く食べませんでしたか？

- ピーナッツ、アーモンドなどのナッツ類を多く食べませんでしたか？

- 煮豆、納豆、漬け物（ぬか漬け）を毎食食べていませんか？

- チョコレート、かりんとう、黒砂糖のお菓子、どら焼き、豆菓子などを食べませんでしたか？
- ポテトチップ、ポップコーンなどのスナック菓子を食べませんでしたか？

- レーズン、バナナチップ、いちじく、プルーン、あんず、干し柿などのドライフルーツを食べませんでしたか？

- インスタントコーヒー、ココア、牛乳を何杯も飲みませんでしたか？

- 100%果汁ジュース、トマトや野菜ジュースを飲みませんでしたか？

- 抹茶、玉露、どくだみ茶、そば茶、柿の葉茶などを何杯も飲みませんでしたか？

- 魚や肉の食べる量が多くなっていませんか？

- 青汁、クロレアなどの健康食品を使用していませんか？
- たけのこ（水煮品は除く）、栗（ごはん）を多く食べませんでしたか？

- 鍋物料理をしませんでしたか？

- 外食や間食の回数が以前より増えていませんか？

- 便秘がちになっていませんか？

改善点