

果物のカリウム量

〇〇クリニック 〇〇課

果物名	1回量	食べる量	カリウム
なつみかん	中半分	75 g	1 4 3
いよかん	中半分	75 g	1 4 3
はっさく	中半分	80 g	1 4 4
みかん	中1個	80 g	1 2 0
バレンシアオレンジ	中半分	60 g	8 4
ネーブルオレンジ	中半分	60 g	1 0 8
グレープフルーツ	中半分	140 g	1 9 6
びわ	中3個	105 g	1 6 8
すいか	1切	100 g	1 2 0
パイナップル		100 g	1 5 0
ぶどう (巨峰)	7個	84 g	1 0 9
ぶどう (デラウエア)	中1房	100 g	1 3 0
なし	中半分	130 g	1 8 2
りんご	中半分	110 g	1 3 2
かき	中半分	75 g	1 2 8
いちご	中5個	75 g	1 2 8
もも	中半分	90 g	1 6 2
さくらんぼ (国産)	中10個	50 g	1 0 5
さくらんぼ (アメリカ産)	中4個	48 g	1 2 5
いちじく	中1個	70 g	1 1 9
マンゴー	中半分	75 g	1 2 8
ライチ	5個	75 g	1 2 8
バナナ	中1本	90 g	3 2 4
メロン		100 g	3 4 0
キウイフルーツ	中1個	85 g	2 4 7

※1食のカリウム目安量 600mg (1日1500~2000mg)
果物からのカリウム目安量 1日100mg程度
 (検査結果により増減することがあります)

果物のカリウム量

〇〇クリニック 〇〇課

果物名	1回量	食べる量	カリウム
なつみかん	中半分	75 g	1 4 3
いよかん	中半分	75 g	1 4 3
はっさく	中半分	80 g	1 4 4
みかん	中1個	80 g	1 2 0
バレンシアオレンジ	中半分	60 g	8 4
ネーブルオレンジ	中半分	60 g	1 0 8
グレープフルーツ	中半分	140 g	1 9 6
びわ	中3個	105 g	1 6 8
すいか	1切	100 g	1 2 0
パイナップル		100 g	1 5 0
ぶどう (巨峰)	7個	84 g	1 0 9
ぶどう (デラウエア)	中1房	100 g	1 3 0
なし	中半分	130 g	1 8 2
りんご	中半分	110 g	1 3 2
かき	中半分	75 g	1 2 8
いちご	中5個	75 g	1 2 8
もも	中半分	90 g	1 6 2
さくらんぼ (国産)	中10個	50 g	1 0 5
さくらんぼ (アメリカ産)	中4個	48 g	1 2 5
いちじく	中1個	70 g	1 1 9
マンゴー	中半分	75 g	1 2 8
ライチ	5個	75 g	1 2 8
バナナ	中1本	90 g	3 2 4
メロン		100 g	3 4 0
キウイフルーツ	中1個	85 g	2 4 7

※1食のカリウム目安量 600mg (1日1500~2000mg)
果物からのカリウム目安量 1日100mg程度
 (検査結果により増減することがあります)