

水さらし不要！低カリウム野菜

栄養だより
春号

便秘予防や血糖コントロールに欠かせない野菜ですが、どうしてもカリウム管理が難しく、水さらしや茹でこぼしなどひと手間加えることを勧めています。そんな中、カリウムを少なくして栽培された**低カリウム野菜**が注目されています！

低カリウム野菜の特徴


- ・ **低カリウム**
- ・ 栄養素が不足しない
- ・ カリウム量が正確にわかる
- ・ 2週間以上**長持ち**
- ・ 美味しく甘い、苦味えぐみが少ない

どの位カリウムは少ない？

一般的なレタスに比べて **1/4**以下、
(100 mg以下/100 g) ほうれん草は**1/3**以下に抑えられている。
低カリウムトマト、パクチー、貝割れ大根など種類が増えつつある！

どこで買える？

- ・ 大手インターネット通販

低カリウム野菜 販売  で検索！

- ・ 岐阜県では販売店舗はイオン岐阜店やパレマルシェにある。詳しくは店舗へお問い合わせを！

低カリウムレタスで比較！



	低カリウムレタス	通常レタス	通常レタス (水さらし)
カリウム (mg)	69	270	246

Comparison arrows: -74% (from 270 to 69), -9% (from 246 to 69)