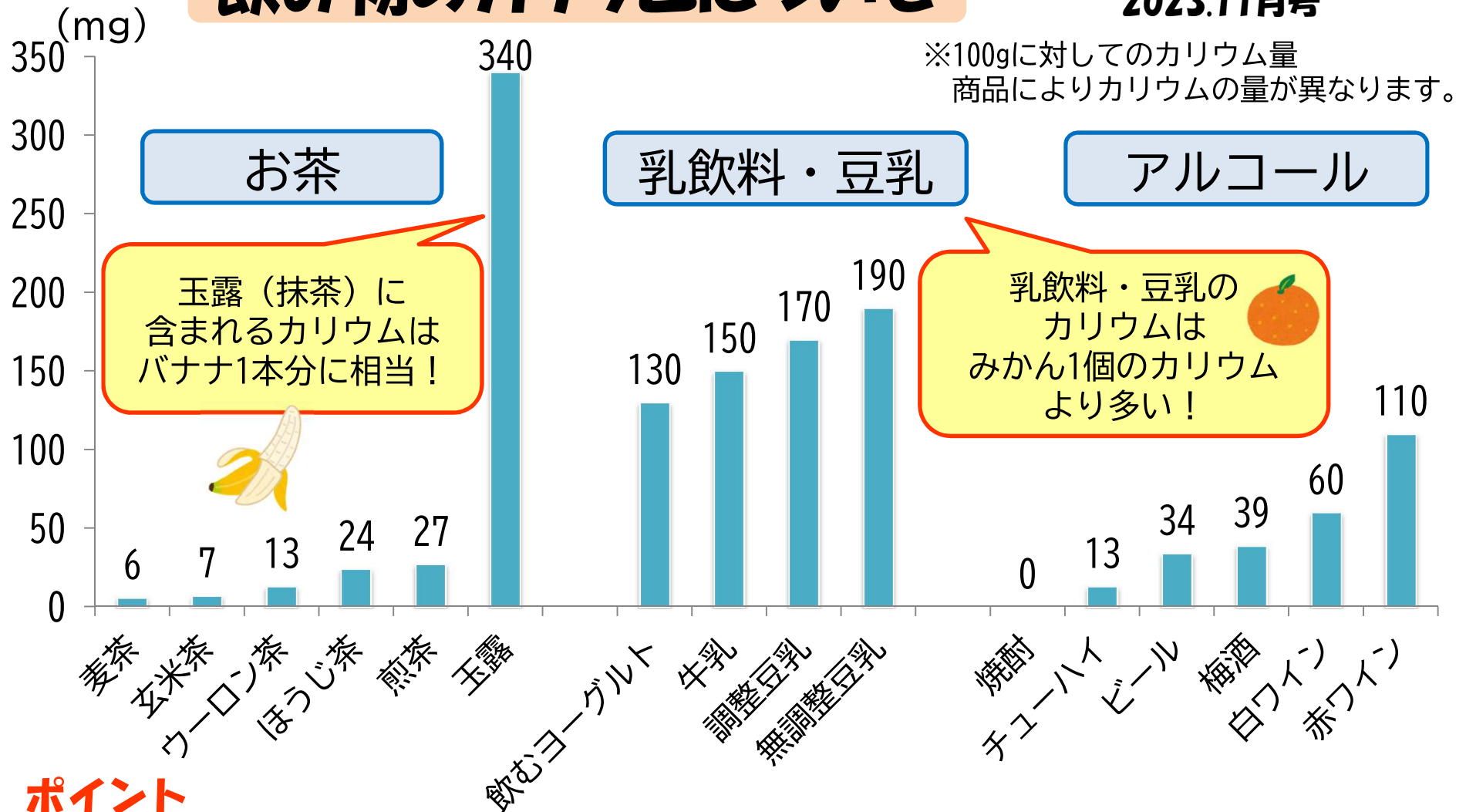


飲み物のカリウムについて

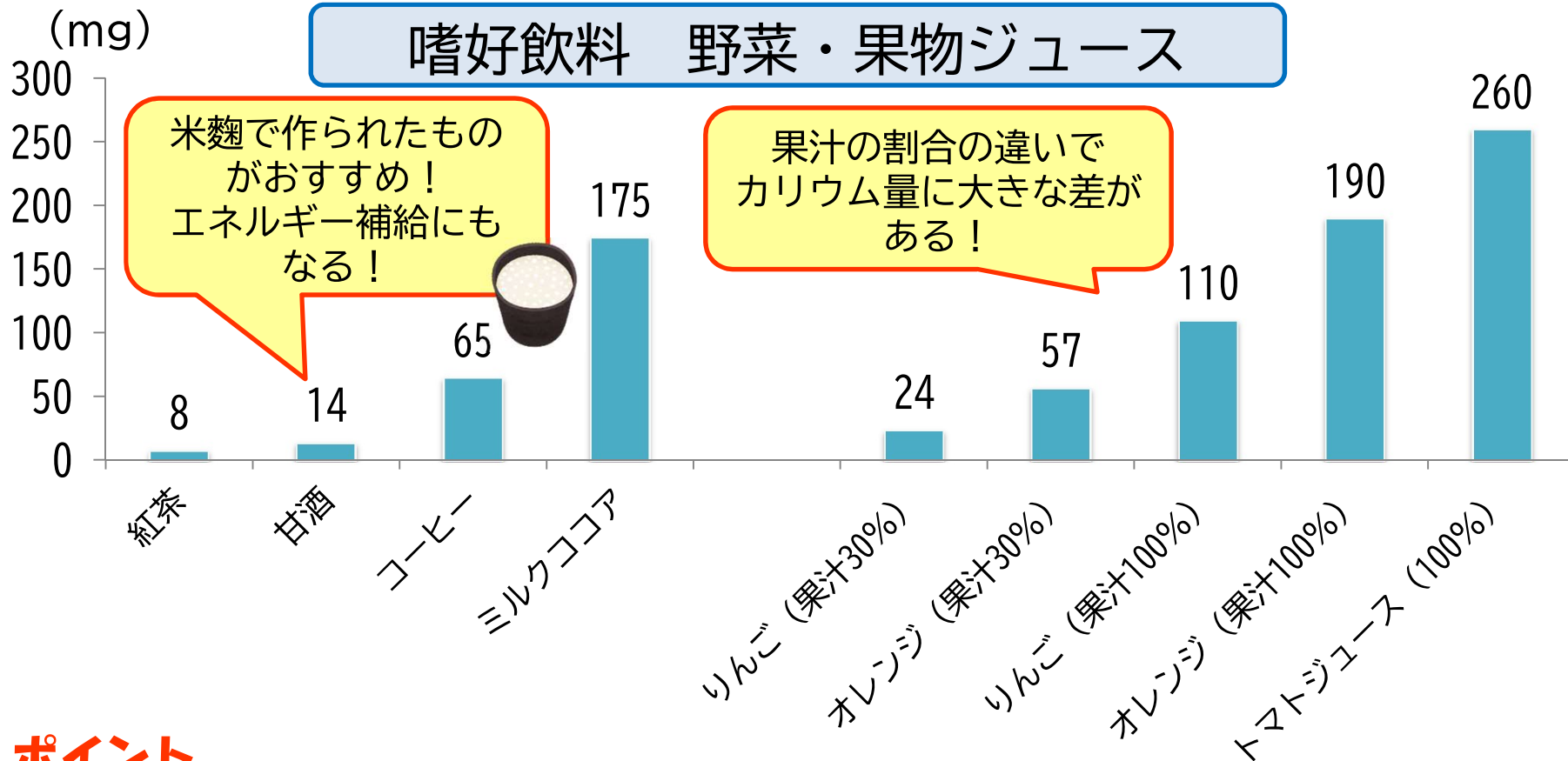
大誠会だより 栄養編
2023.11月号



ポイント

- ・お茶はカリウムの少ない種類が多いため、水分補給はお茶を選ぶと安心です。
- ・乳飲料・豆乳はたんぱく質補給もできますが、カリウムも多く含まれることを覚えておきましょう！（100g あたりたんぱく質 牛乳：3.3 g 豆乳：3.2 g）
- ・焼酎の他にウィスキーやブランデーもほとんどカリウムは含まれません。

嗜好飲料 野菜・果物ジュース



ポイント

- ・ ミルクココアは使用するココアの量を減らすとカリウムも減らすことができます。牛乳で作るとさらにカリウムが多くなるため、お湯で作りましょう。
- ・ 野菜や果物ジュースは果汁の割合が少ないものを選びましょう
(パッケージに果物の断面が使用されているものは果汁100%なので注意！)



水分の摂りすぎは**体重増加の原因**となります。1日500mL を目安に水分摂取しましょう。
※目安量は尿量によって個人差があります。飲水量はスタッフに確認しましょう。