カリウムを多く含む食品

食べられる部分100gあたりの量です。1個分・1食分ではありません。

野菜類



食品名	含有量（100gあたり）
パセリ	1,000mg
よもぎ	890mg
葉とうがらし	650mg
のびる	590mg
にんにく	510mg
枝豆（ゆで）	490mg
ほうれんそう（ゆで）	490mg
めキャベツ（ゆで）	480mg
たけのこ（ゆで）	470mg
ふきのとう（ゆで）	440mg
バジル	420mg
セロリー	410mg
サラダな	410mg
にら（ゆで）	400mg
西洋かぼちゃ（ゆで）	340mg

芋・豆類



食品名	含有量（100gあたり）
きな粉	2,000mg
グリンピース(揚げ豆)	850mg
いかり豆	710mg
納豆	660mg
里芋	640mg
じねんじょ（山の芋）	550mg
大豆（ゆで）	530mg
さつまいも	480mg
あずき（ゆで）	430mg
いんげん豆（ゆで）	410mg
じゃがいも	410mg

その他



食品名	含有量（100gあたり）
小麦胚芽	1,100mg
ビーフジャーキー	760mg
干しぶどう	740mg
干し柿	670mg
鶏のササミ	410mg
玉露（抽出液）	340mg

表は100gあたりの量です。食品によって食べる量が違うため、下の例も参考にしてください。



きな粉
大さじ1（約5g）
➡ 100mg



干し柿
1個（約35g）
➡ 234mg

カリウムはバランス良く

カリウムはナトリウムとバランスを保っています。塩分摂取が多い方はカリウムを多くとることを心がけましょう。ただ、腎臓の働きの悪い方は、カリウムが溜まりやすくなっているので気をつけましょう。

お薬で影響を受けやすいので、血液検査の結果がでたら、確認してみましょう。

※乾物は、乾燥した状態100gあたりの値です。

出典：文部科学省「日本食品標準成分表（八訂）増補2023年」

カリウムを多く含む食品

食べられる部分100gあたりの量です。1個分・1食分ではありません。

種実類



食品名	含有量（100gあたり）
ピスタチオ	970mg
ココナッツパウダー	820mg
らっかせい（いり）	770mg
アーモンド（乾）	760mg
ひまわりの種	750mg
ヘーゼルナッツ	610mg
ぎんなん（ゆで）	580mg
くるみ（いり）	540mg
くり（ゆで）	460mg
ごま（いり）	410mg

魚介類



食品名	含有量（100gあたり）
するめ	1,100mg
かつお節	940mg
くさや	850mg
かんぱち	470mg
まだい	450mg
はも	450mg
ひらめ	440mg
ふぐ	430mg
くるまえび	430mg
やまめ	420mg

海藻類



食品名	含有量（100gあたり）
ほしひじき	6,400mg
まこんぶ（素干し）	6,100mg
ほしのり	3,100mg
味付けのり	2,700mg
あおのり	2,500mg
焼きのり	2,400mg
こんぶ（佃煮）	770mg
わかめ（生）	730mg

表は100gあたりの量です。食品によって食べる量が違うため、下の例も参考にしてください。



焼きのり
全形1枚（約3g）
➡ 72mg



あおのり
小さじ1（約1g）
➡ 25mg



かつお節
小1パック（約2.5g）
➡ 24mg



血液検査のカリウム（K）の基準値の目安：3.5〜4.9 mEq/L

※基準値は検査機関によって少し異なります。検査結果の用紙に書かれている基準値もあわせてご覧ください。

※乾物は、乾燥した状態100gあたりの値です。

出典：文部科学省「日本食品標準成分表（八訂）増補2023年」