

測ろう血圧！
減らそう塩分！
増やそうカリウム！





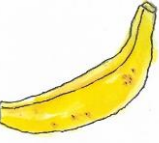









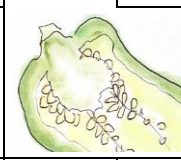
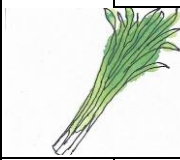
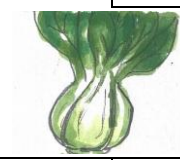

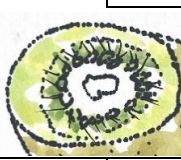
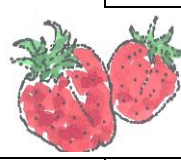


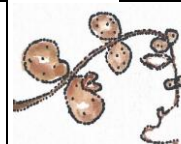









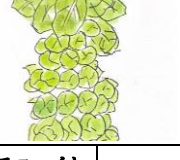

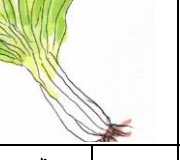
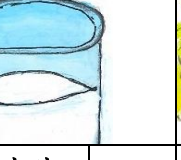
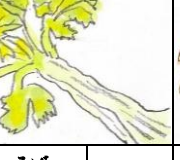
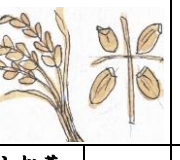










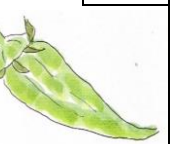
遠賀町食生活改善推進会 × おんがの高血圧よく隊

おんが あいうえおカリウム表

【摂取目標量(1日)】※15歳以上

男性 3000mg 以上

女性 2600mg 以上

ワイン(赤) (200ml) 220mg 	わ	落花生 (30g) 220mg 	ら	やまいも (100g) 590mg 	や	まいたけ (1パック) 230mg 	ま	バナナ (1本) 360mg 	は	納豆 (1パック) 330mg 	な	大豆(水煮) (100g) 250mg 	た	さといも (100g) 640mg 	さ	かぼちゃ (100g) 400mg 	か	アボカド (1/2個) 500mg 	あ
	り	抹茶(玉露) (200ml) 680mg 	り	 私達の健康は 私達の手で	み	水菜 (2株) 480mg 	み	ピーマン (3個) 190mg 	ひ	ニラ (1束) 510mg 	に	チンゲン菜 (100g) 260mg 	ち	じゃがいも (100g) 420mg 	し	キウイ (1個) 290mg 	き	いちご (200g) 340mg 	い
カリウムは 水に流れやすいので 生で食べたり スープなど汁ごと 食べられる料理や 蒸し料理が オススメ♪	を	ルビーグレープ フルーツ(1個) 390ml 	る	ゆず(果汁) (2個分) 100mg 	ゆ	むかご (50g) 280mg 	む	ふき (1本) 330mg 	ふ	ぬか漬け (1皿) 350mg 	ぬ	つばみ菜 (100g) 390mg 	つ	すいか (400g) 480mg 	す	くるみ (30g) 162mg 	く	うど (400g) 480mg 	う
	れんこん (100g) 440mg 	れ	野菜と一緒に 調味料が増えないように 気をつけよう！ 	れ	芽キャベツ (10個) 610mg 	め	べいごす (1個) 440mg 	へ	ねぎ (1本) 200mg 	ね	低脂肪牛乳 (200ml) 380mg 	て	セロリ (1本) 410mg 	せ	粟米 (150g) 345mg 	け	えだまめ (100g) 320mg 	え	
だいこん (100g) 230mg 	ん	六条大麦 (100g) 220mg 	ろ	ヨーグルト (150g) 250mg 	よ	モロヘイヤ (1束) 530mg 	も	ほうれん草 (1/2袋) 350mg 	ほ	のり (2枚) 150mg 	の	トマト (1個) 420mg 	と	そば (1盛) 320mg 	そ	小松菜 (1/2袋) 500mg 	こ	おくら (100g) 260mg 	お

おんがの
高血圧よく隊！
特設ページ



【こどものカリウム目標量(1日)】

3~5歳		6~7歳		8~9歳		10~11歳		12~14歳	
男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
1600mg以上	1400mg以上	1800mg以上	1600mg以上	2000mg以上	1800mg以上	2200mg以上	2000mg以上	2600mg以上	2400mg以上

製作・発行：遠賀町食生活改善推進会

福岡県遠賀町 ほけん福祉課 健康づくり係