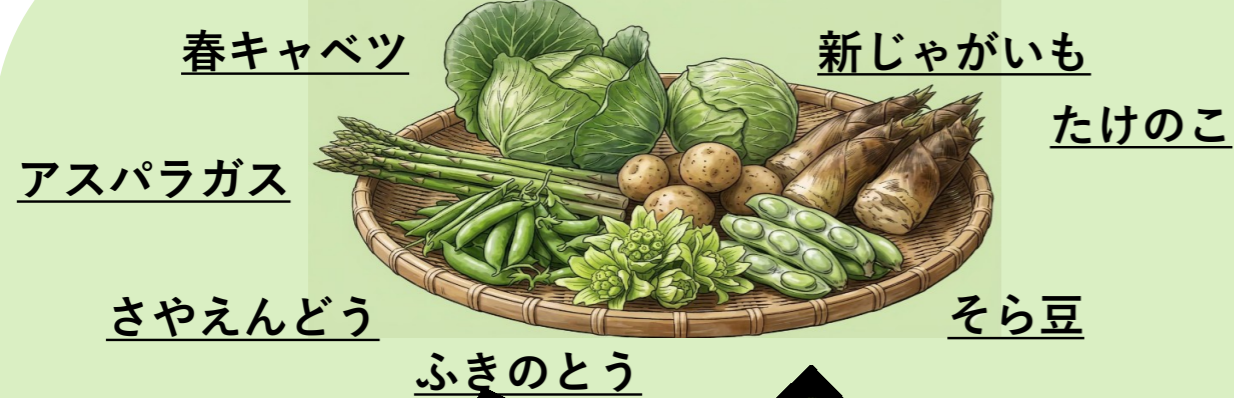


# 春野菜とカリウム・リン

R8年4~5月 大島記念嬉泉病院 栄養科

暖かい日が増えてきましたね。春は歯ごたえの良い美味しい野菜が豊富です。春を感じながら楽しく食事をしていきましょう。

## 春が旬の美味しい野菜たち

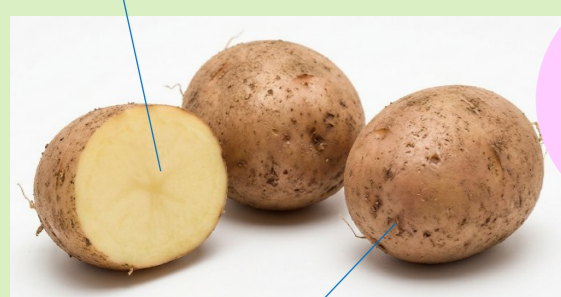


春キャベツ 新じゃがいも たけのこ  
アスパラガス さやえんどう そら豆  
ふきのとう

### 豆知識

#### 「新じゃがと春キャベツ普通のと何が違う？」

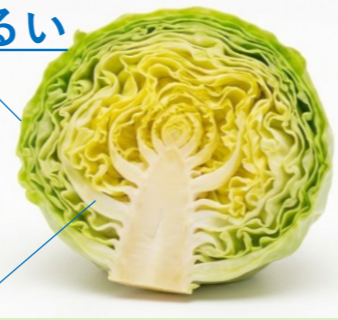
水分量多くみずみずしい **葉は薄く** **小ぶりで丸い**  
ビタミンC豊富 **巻きがゆるい**



小ぶり  
皮ごと食べられる

#### 通常のと比べると

柔らかい食感で、みずみずしい  
甘みが強い  
ビタミンC豊富



さやえんどう <b>K20%減</b> K200mg → ゆで: K160mg P63mg	ふきのとう <b>K40%減</b> K740mg → ゆで: K440mg P89mg
そらまめ <b>K11%減</b> K440mg → ゆで: K390mg P220mg	新ジャガイモ <b>K17%減</b> K410mg → ゆで: K340mg P47mg
たけのこ <b>K10%減</b> K520mg → ゆで: K470mg P62mg	春キャベツ <b>K52%減</b> K190mg → ゆで: K92mg P26mg

美味しい野菜はカリウム・リン高め!  
野菜100gあたりの数値

検査データをチェックして食材を選びましょう



- ① さやから豆を取り出す。
- ② 豆のくぼみに切り込みを入れる。
- ③ 沸いた湯にそら豆を入れる。豆が膨らみ、鮮やかな緑色になるまで3~5分茹でる。
- ④ 茹で上がったたら、すぐに薄皮をむく。
- ⑤ 天ぷら液をつけてカラッとさせるまで揚げたら完成。 **小ぶりの豆は数個まとめて揚げると食べ応えUP**

1食30gあたり  
K117mg P66mg  
⇒ 食べ過ぎ注意!

気になることがあればお気軽に栄養科までお声掛けください😊