

夏の果物が美味しい季節になりました。果物には多くの効果効能があります。

そこで、今回は**夏の果物の摂り方**をご紹介します。美味しく食べて、ビタミン補給をしましょう。

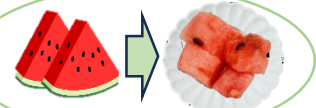
◎ 夏の果物一覧 〈果物からのカリウム摂取目安量100mg～200mg/日〉

※透析患者のカリウム摂取量は、1日2000mg以下です。

種類	1回目目安量	カリウム量 (1回目目安量)	効能・効果	メニュー	その他のポイントと備考
キウイフルーツ	1/2個 (約30g)	180mg	・免疫機能アップ	・キウイフルーツサンド パンに生クリームとキウイ	・緑色のキウイ：食物繊維豊富 ・黄色のキウイ：ビタミンC豊富
バナナ	1/4本 (約55g)	198mg	・整腸作用	・焼きバナナ ・コーンフレークに追加	バナナの皮の黒い斑点は、 食べ頃のサイン！栄養もアップ！
桃	1/2個 (約95g)	白桃：171mg 黄桃：200mg		・疲労回復	・桃ゼリー ・桃のコンポート ・アイスクリーム添え
メロン	1/8玉 (約55g)	193mg	・冷え性改善 (特に白い部分)	・アイスクリーム添え (エネルギータンパク質アップ)	ビタミンC、カリウム含有量は、 路地栽培の方が多し。
すいか	ひと口大 5個 (約160g)	192mg		・血流改善	・白玉すいか(シロップがけ) お好みでソーダ割り

※旬の果物は栄養価が高いため上記摂取量を目安に召し上がって下さい。

- ・すいかは扇状ではなく、ひと口大に切ると、1回目目安量分かるので食べすぎ防止に繋がります。
- ・カットされた果物は、スーパーマーケットやコンビニエンスストアで購入できるので、活用しましょう。



暑い夏 冷凍フルーツを常備しておこう！

《冷凍保存の仕方》

- ・キウイフルーツ：皮をむいて、薄切りにする。
- ・バナナ：皮をむいて、ラップに包む。
- ・ぶどう：房からとって水洗いし、水気をとる。
- ・メロン、すいか：皮をむいて、食べやすい大きさに切る。

冷凍果物の活用法

- ・アイスクリーム、ヨーグルトに添える。
- ・豆乳、牛乳を加えてミキサーにかけて、アイスやスムージーにする。
- ・紅茶に加える。
- ・もちろんそのままでもおいしい！

