

カリウム含量表

魚介類

食品名	100g 中含有量 (mg)	目安量	常用量 (g)	含有量 (mg)
さわら	490	1/2切れ	50	245
かつお	430	1/2切れ	50	215
まだい	440	1/2切れ	50	220
かれい	330	1/3切れ	50	165
いわし煮干	1200	5~6尾	10	120

肉類

食品名	100g 中含有量 (mg)	常用量 (g)	含有量 (mg)
鶏ささ身	420	50	210
牛ヒレ肉	350	50	175
豚もも肉(脂身付き)	350	50	175
鶏もも肉(皮付き)	270	50	135
豚ばら肉(脂身付き)	250	50	125

野菜類・きのこ類・海藻類

食品名	100g 中含有量 (mg)	目安量	常用量 (g)	含有量 (mg)
ほうれんそう	690	1人前	70	483
しゅんぎく	460	1人前	70	322
ブロッコリー	360	1人前	70	252
えだまめ	590	1人前	50	295
こまつな	500	1人前	70	350
切干だいこん	3200	1人前	10	320
ぶなしめじ	380	1パック	90	342
えのき	340		100	340
干しひじき	4400	1人前	5	220
わかめ(素干し)	5200	1人前	3	156

豆類・種実類

食品名	100g 中含有量 (mg)	目安量	常用量 (g)	含有量 (mg)
大豆(乾)	1900	大きじ2	20	380
あずき(乾)	1500	大きじ2	20	300

いも類

食品名	100g 中含有量 (mg)	目安量	常用量 (g)	含有量 (mg)
さつまいも	470	中1/2個	100	470
じゃがいも	410	中1/2個	80	328
さといも	640	中1個	50	320

果実類

食品名	100g 中含有量 (mg)	目安量	常用量 (g)	含有量 (mg)
メロン	340	1/2個	250	850
アボガド	720	1/2個	90	648
ぼんかん	160	1個	250	400
バナナ	360	1本	100	360
キウイフルーツ	290	1個	100	290
すいか	120	1切れ	250	300
グレープフルーツ	140	1/2個	200	280
干し柿	670	1個	35	235
干しぶどう	740	大きじ1	8	59

カリウム含量表

菓子類

食品名	100g 中含有量 (mg)	目安量	常用量 (g)	含有量 (mg)
スナック・ポテト系	1200	1袋	100	1200
ミルクチョコレート	440	1袋	50	220
芋かりんとう	550	1袋	100	550
きんつば	260	1個	50	130
どらやき	170	1個	70	119

茶・コーヒー他 ※浸出液

食品名	100g 中含有量 (mg)	目安量	常用量 (g)	含有量 (mg)
インスタントコーヒー	3600	小さじ1と1/2	3	108
レギュラーコーヒー	65	コップ1杯	150	98
玉露(浸出液)	340	湯呑1杯	120	408
抹茶	2700		1	27
ほうじ茶(浸出液)	24	湯呑1杯	120	29
紅茶(浸出液)	8	コップ1杯	150	12
ウーロン茶(浸出液)	13	コップ1杯	150	20