

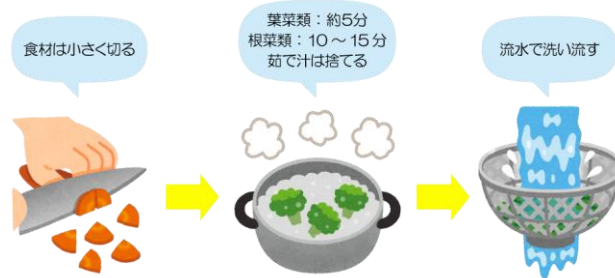


# 茹でてカリウムを減らそう



カリウムは水に溶ける性質があるので

- 水にさらす
- ゆでこぼし



する事により 1/3 ~ 2/3 に減らすことができます。

## ①どのくらい水にさらす？

- 水にさらす時間が長く、水を変える回数が多いほどカリウムも抜けてくれる！  
さらす時間が長いと調理が大変！  
なので、**20分**の間に水を**2回**くらい変える！

## ②水さらし時のカリウム除去率

- 葉野菜類（キャベツなど）は短冊切りで12倍の水さらしで**約9%減**
- 根菜類（たまねぎなど）は薄切りで12倍の水さらしで**約41%減**

## 〈野菜〉③茹でる

- かぼちゃ・トウモロコシ・豆類・イモ類は減りにくい

**（食べる量に注意しましょう）**

- お湯の量が多いほど、茹でる時間が長いほど、除去率が高い



☆茹でこぼしたお湯は、カリウムがたくさん溶け出ているので**捨てましょう！**

#### ④茹でた時のカリウム除去率（目安）

〈野菜〉	・根菜類	ごぼう、にんじん	20~50%
	・葉茎類	ほうれん草、キャベツ	46%
	・果菜類	かぼちゃ、オクラ	14~40%
	・きのこ類		30%
	・イモ類		15%



（茹でる時の水の量 2.5~5 倍量）

#### ⑤どのくらい茹でればいいのか？

- ・食材がクタクタになるまで茹でる必要はない

〈目安〉 葉物類 3~5分程度

根菜類 10~15分程度

☆お湯が多い程、茹でこぼす時間が長いほど、カリウムが抜けてくれますが、時間がかかりますし食感や味も落ちるので臨機応変に！

#### ⑥その他、注意点

- ・水の切り方、搾り方でカリウムの残存率が変わります。

（水さらし、茹でた後はしっかりと水を切りましょう）

- ・カリウムは水に溶ける性質なので、**電子レンジ**、**蒸し調理**ではカリウムはほとんど減りませんので注意が必要です！

