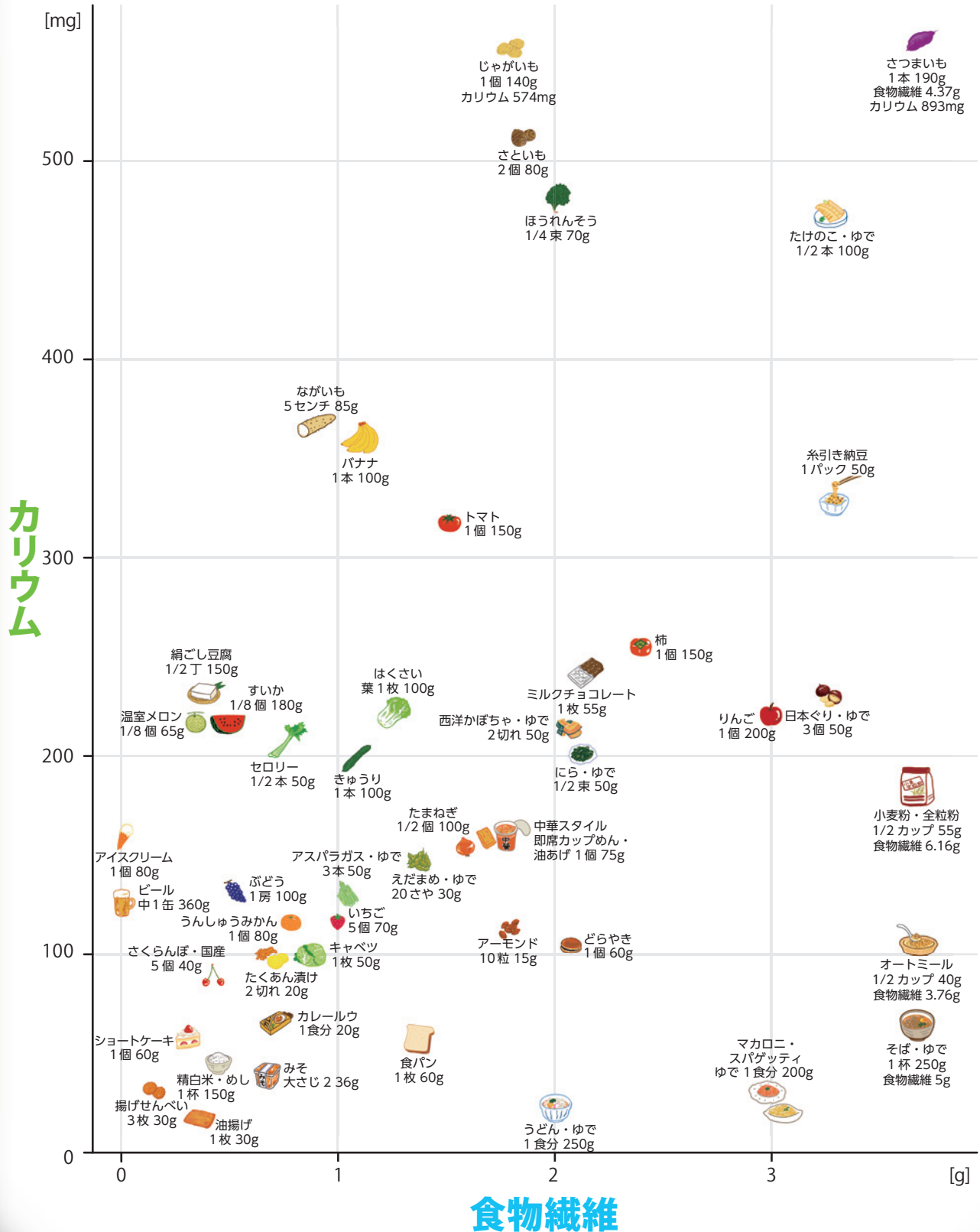


# 上手なカリウムと食物繊維のとり方

カリウムは、野菜やくだものなどの食物繊維が豊富な食品に多く含まれるため、カリウムの摂取を控えると、食物繊維が不足して便秘の原因になります。水にさらす、茹でてぼすなどして食品中のカリウムを減らす、カリウムが少なく食物繊維の多い食品を選ぶなどして、一日の食物繊維量が約 20g になるように心がけましょう。

## 食品中のカリウム・食物繊維量



引用) ビジュアルワイド 食品成分表, 東京書籍, 2012