

# カリウム

食品100g当たりのカリウムの含有量

カリウムの多い食品ベスト30（水分40%以上）

食品名	mg	食品名	mg
パセリ	1,000	中国ぐり	560
豆みそ	930	里芋	560
よもぎ	890	かぶの葉のぬか漬	540
こんぶつくだ煮	770	焼き芋	540
アボカド	720	にんにく	530
ひきわり納豆	700	モロヘイヤ	530
ほうれん草(生)	690	からし菜漬け	530
ゆりね	690	おかひじき	510
ザーサイ	680	あゆ(天然/焼)	510
納豆	660	にら(生)	510
きゅうりのぬか漬	610	たくあん漬	500
やまといも	590	たい(焼)	500
ぎんなん	580	かぶのぬか漬(根)	500
大豆(ゆで)	570	しそ	500
ほや	570	あじ(焼)	490