カリウムが多い食品 -100gあたり-

梨 140mg バナナ 360mg ゴーヤ 260mg ごぼう 320mg

梨の栄養



充足率

ナトリウム*1 カリウム*3 カルシウム*2 マグネシウム*2 リン*3

鉄(月経なし)*2

鉄 (月経あり) *2

亜鉛*2

銅*2

マンガン*3

ヨウ素*2

セレン*2

クロム*3

モリブデン*2

>/\ -> >/\ DE					
-ミネラル-					

0% 7% 0% 2% 1% 0% 0% 1% 9% 1% 0% 0% 0% 0%

梨の栄養



7	_		1
ナ	T	疋	半

0%

0%

2%

3%

2%

0%

2%

2%

0%

3%

3%

1%

3%

ビタミンA*2	
ビタミンD*3	
ビタミンE*3	
ビタミンK*3	
ビタミンB1*2	
ビタミンB2*2	
ナイアシン*2	
ビタミンB6*2	
ビタミンB12*2	
葉酸*2	
パントテン酸*3	
ビオチン*3	
ビタミンC*2	

-ビタミン-					