**■カリウムに関する知識の確認 （別紙６）**

1. カリウムの食事療法について栄養指導をうけたことがありますか？

は　い　　・　　いいえ

1. カリウムの食事療法について自分で調べたことがありますか？

は　い　　・　　いいえ

**■摂取量の確認（別紙5を見てもらい行う）**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 名称 | 写真と同じ | 2倍 | 3倍 | 1/2 | 1/3 | その他 |

1. ドライフルーツや生の果物

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| メロン |  |  |  |  |  |  |
| すいか |  |  |  |  |  |  |
| プルーン |  |  |  |  |  |  |
| バナナチップス |  |  |  |  |  |  |
| レーズン |  |  |  |  |  |  |

1. 100％果汁ジュース、野菜ジュース、トマトジュース、青汁、豆乳

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| コップ1杯 |  |  |  |  |  |  |
| 紙パック1個 |  |  |  |  |  |  |

1. 芋類(じゃがいも、長芋、かぼちゃ等)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 煮物 |  |  |  |  |  |  |
| ポテトサラダ |  |  |  |  |  |  |
| コロッケ |  |  |  |  |  |  |
| 芋団子 |  |  |  |  |  |  |
| とろろ |  |  |  |  |  |  |

1. 野菜

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| トマト |  |  |  |  |  |  |
| ミニトマト |  |  |  |  |  |  |
| とうもろこし |  |  |  |  |  |  |
| サラダ |  |  |  |  |  |  |
| 酢の物 |  |  |  |  |  |  |
| お浸し |  |  |  |  |  |  |
| 炒め物 |  |  |  |  |  |  |
| 煮物 |  |  |  |  |  |  |

1. 納豆

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| パック1個 |  |  |  |  |  |  |
| 小パック1個 |  |  |  |  |  |  |

1. ナッツ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ミックスナッツ |  |  |  |  |  |  |

カリウム

ｍｇ相当