

# 食べ痩せ食材リスト (カリウム)

## 春の食材

トマト・セロリ・レタス  
たけのこ・そら豆・ふき

## 夏の食材

ピーマン・なす・きゅうり  
ズッキーニ・ゴーヤ  
にんにく・しょうが

## 秋の食材

じゃがいも・にんじん  
さつまいも・きのこ・春菊

## 冬の食材

白菜・ほうれん草・ネギ  
キャベツ・里芋

※目利き便利帳を参考にしています。