



# カリウムについて

H30年4月発行

暖かくなってきましたね。出かける機会も増え身体が動かしやすく食欲が増す季節です。食事量が増えてくると自然にカリウム値も上がります。今回は、カリウム管理のポイントを紹介します。

## なぜ、カリウム制限が必要なのか？

食事で摂取したカリウムは通常、9割が尿中に排泄されます。腎臓の機能が低下すると尿量が減り、カリウムが体内にたまってしまいます。そのため、カリウム摂取量は制限する必要があります。当院のカリウムの摂取目安は1900mgです。

## カリウム値が高すぎるとでる症状として

- ・手足、唇のしびれ
  - ・だるい、胸が苦しい
  - ・ろれつが回らない
  - ・意識がなくなる、などがあります
- ※ひどい場合には不整脈をおこし、さらには心肺が停止します！



血液検査での目標値は 3.6~4.8mEq/L です

## カリウム値が上がる原因

- ・食品からのカリウムの過剰摂取
- ・エネルギー不足による体細胞の崩壊
- ・透析不足
- ・インスリン不足によるカリウムの細胞内への取り込み不全
- ・便秘が続いたときなど



カリウム値を気にしすぎて食事量が減ると、エネルギー不足による高カリウム血症などを招きます。エネルギーの源となる主食をしっかり食べ、たんぱく質や食物繊維なども意識して摂りましょう。

カリウムは何にでも含まれますが特に多い食品は生野菜、いも類、生果物、豆類、ナッツ類、海藻類です。食べ過ぎには気をつけ、必ず下処理をしましょう！

## カリウムを減らすポイント



### ☆「ゆでる、さらす」でカリウムを減らしましょう

カリウムは、水に溶ける性質があるので、水にさらしたり、ゆでこぼしたりすれば、調理前の1/3~2/3に減らすことができます。



### ☆切り方にもポイントあり

切り口をなるべく大きくして、たっぷりの熱湯でゆでるのがコツです。断面が多いほど、カリウムの流出が大きくなります。根菜類は小さく切る、葉菜類は細かく切る、そして、きゅうりなどの生で食べる野菜は、薄く切って、30分以上水にさらしましょう。

### ☆果物は缶詰を利用しましょう

生果物やドライフルーツは高カリウム食品なので缶詰を利用しましょう。ただし、缶詰のシロップはカリウムが含まれているため飲まないようにして下さい。



## ふきと春ごぼうのピリ辛炒め

(1人分: 84kcal、タンパク質: 4.3g、K203mg、P56mg、塩分0.4g)



### 材料(2人分)

・ふき	40g
・ごぼう	40g
・豚小間肉	40g
・おろし生姜	2g
・サラダ油	小さじ1
・豆板醤	0.2g
・濃口しょうゆ	小さじ2/3
・酒	小さじ2/3
・みりん	小さじ2/3

### <作り方>

- ① まな板に塩を振り、ふきを板ずりしてから3分程茹で、冷水で冷やしてから皮をむき食べやすい大きさに切る。(冷やすときに水を何度か替え塩抜きしましょう!)
- ② ごぼうは食べやすい大きさに切り、下ゆでしておく。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をひき、豚小間肉、おろし生姜を入れ炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、ふき、ごぼうを加え炒め、最後に調味料を回し入れ汁気がなくなるまで炒める。

ふきやごぼうはカリウムが多く含まれているため、使用量は控えましょう。カリウム含有量の少ない、もやしやこんにゃくなどを組み合わせるのもお勧めです。



# カリウム制限について

カリウムは、血圧の調整・筋肉の収縮の調整など、体にとって重要な働きをしています。通常、余分なカリウムは腎臓から尿中へでていきますが、透析患者さんは腎機能の低下により尿から排泄される量が少なく体にカリウムがたまり、高カリウム血症になりやすいのです。

## ！なぜ高カリウム血症は危険？

手足や唇のしびれ、全身のだるさなどの症状がみられ、不整脈や心臓が止まる事さえあります。

こうした危険を避けるために、日常的にカリウム濃度を正常範囲に保つ必要があります。

## ！高カリウム血症の原因

- ・ 食事からのカリウムの摂り過ぎ
- ・ 便秘が続いている
- ・ 炎症や食欲不振で細胞が壊れ
- ・ 透析不足がある など



### ～カリウムが高いときのチェックポイント～

- ☑野菜や芋類、果物を食べ過ぎていませんか？
- ☑豆類（納豆・枝豆・ピーナッツなど）を一度にたくさん食べていませんか？
- ☑黒蜜・黒砂糖を使い過ぎていませんか？
- ☑100%ジュースや野菜ジュース、青汁など飲みませんでしたか？
- ☑ドライフルーツ（干しぶどう・干しプルーン・干し柿など）は食べませんでしたか？
- ☑海藻類をよく食べませんでしたか？
- ☑食事の全体量、バランスに問題はありませんでしたか？  
（食事量が少なすぎても、細胞が壊れることでカリウム値が上がることがあります。）

### 食材のカリウムを減らすコツ

#### ①茹でこぼす（芋類、青菜類、たけのこ、ふき など）

食材を調理する前にたっぷりの湯で下茹でをしましょう。茹で汁は捨てます。できるだけ小さく切り、水と触れる表面積を広くすると、よりカリウムが溶け出やすくなります。

#### ②水にさらす（キャベツ、きゅうり、玉ねぎ など）

生野菜で食べる場合は、千切りや薄いスライスにして水に 30 分程度さらします。水気はよくふきとりましょう

焼く、蒸す、お湯をかける、レンジで加熱する、炒める などではカリウムは減らないのでご注意を！



# カリウムが多い食材 + 少ない食材の合わせ技で



## カリウム減&満足感アップ!

カリウムが多い食材も、カリウムの少ない食材と合わせることで、ボリュームは減らさず、かつカリウム量を抑えることができます！参考にしてみてください！

例えば…

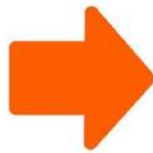
### 【ほうれん草の和え物】 ※食材のカリウム量で比較

ほうれん草 70g のみ



カリウム 483mg

ほうれん草の半量を、  
もやしに代えると…



ほうれん草 35g + もやし 35g



カリウム 264mg

**カリウム 219mg をカット!**

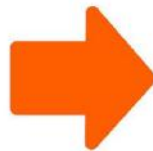
### 【たけのこの煮物】

たけのこ 70g のみ



カリウム 364mg

たけのこの量を減らし、  
その分をこんにゃくに  
置き換えると…



たけのこ 50g + こんにゃく 20g



カリウム 267mg

**カリウム 97mg をカット!**

☆☆ 合わせて使ってボリュームアップ☆☆

比較的カリウムが少ない食材 (100g あたり)

春雨(乾) 13mg

しらたき 12mg

板こんにゃく 33mg

たまねぎ 150mg

青ピーマン 190mg

もやし 69mg など

カリウムが少ない食材でも、量の摂りすぎには注意しましょう!

# 4月 カリウムについて

令和2年4月発行

少しずつ暖かくなり、過ごしやすい季節となってきましたね。  
今回はカリウム管理のポイントについて紹介します。

## カリウムとは？

カリウムはほとんどが細胞内に存在し、神経や筋肉の活動に欠かすことの出来ない大切な働きをしています。

食事から摂ったカリウムは主に腎臓から排出されますが、透析患者さんの場合は透析によってカリウムを除去しています。

透析でカリウムを除去できる量には限界があるため、カリウムを多く摂りすぎると血清カリウム値上昇の危険性があります。

血液検査の目標値：5.5mEq/L 以下



自分の検査値を  
チェックしましょう！

## ★この時季に注意したい食材★

### 野菜

食品	食品 100g 中 カリウム量 (mg)	カリウム 150mg 食品重量 (g)	カリウム 150mg 食品目安量
アスパラガス	270	60	3本
ふき	330	50	1本
たけのこ	520	30	1かけ
つくし	640	20	10本
新じゃが芋	410	35	1/4個
新たまねぎ	150	100	中 1/2個
新キャベツ	200	75	大 1枚
グリーンピース	340	45	90粒
たらの芽	460	30	5個

### 果物

いちご	170	60	4個
夏みかん	190	80	1/2個
デコポン	170	90	小 1/2個

※1日の摂取量の目安は 1900mg (当院目標値)

1食あたり 600~650mg となります



## ★食事のポイント★

### ①1回の食事で重ねて食べない

例) 筍ご飯+ふきの煮物 など



### ②水さらし&茹でこぼし



カリウムは水に溶けやすいため、たっぷりの水にさらす、茹でこぼすことで、食品に含まれるカリウムの量を減らすことができます。

また、小さく切ってから水さらしや茹でこぼしを行うことで、よりカリウムを減らすことができます。

例) たけのこ 100g 生：520mg⇒ゆで：470mg

つくし 100g 生：640mg⇒ゆで：340mg

新じゃが芋 100g 生：410mg⇒ゆで：340mg

### ③缶詰や水煮缶を使う

例) たけのこ 100g 生：520mg⇒水煮：77mg

グリーンピース 100g 生：340mg⇒水煮：37mg

茹で汁は  
捨てるように  
しましょう！

## たけのことピーマンの甘辛炒め

(65kcal、蛋白質 1.2g、K73mg、P20mg、塩分 0.4g)



### 材料 (1人分)

- たけのこ (水煮)：30g
- ピーマン：20g (約1個)
- ごま油：4g (小さじ1)
- 酒：2.5g (小さじ1/2)
- 砂糖：3g (小さじ1)
- 濃口醤油：3g (小さじ1/2)

- ①筍は切って水から、ピーマンは切って沸騰してから茹でこぼします。
- ②鍋にごま油を引き、筍、ピーマンを炒め、火が通ったら調味料を加えてさっと炒めます。
- ③器に盛り付けて完成です。



- **水煮缶を使う**ことでカリウムを減らすことができます！
- 茹でこぼす前に、**小さく切っておきましょう！**
- ピーマンはカリウム含有量が比較的少ない食材です。カリウムが多い食材も、**カリウムの少ない食材と合わせることで、少ない量で満足感を得ることが出来ます！**