

最近、朝晩と涼しくなり、秋らしい過ごしやすい季節になってきました。今回は、「カリウム」についてお話ししたいと思います。

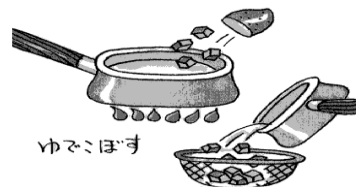
前回の栄養だよりでは、カリウム制限の必要性、気を付けたい高カリウム食品について紹介しました。「カリウムの多い食品は食べない方が良いの？」と思っている方はいませんか？高カリウム食品は「**食べない**」ではなく、**食べる量や頻度に気を付けて、高カリウム食品同士が重ならないように食べましょう！**

<高カリウム血症を防ぐポイント>

●ひと手間かけて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、茹でこぼしたり、水にさらしたりひと手間かければ、調理前の1/3～2/3に減らすことができます。電子レンジにかける場合は水を入れてから温めて水は捨てましょう。

茹でこぼす



水にさらす



例) 食品 100g中カリウムについて

食品名	調理前mg	茹でた場合mg
じゃが芋	330	250
春菊	610	280
キャベツ	210	150
ほうれん草	690	490

※茹でてでもカリウムが多く残る食品(芋類・ほうれん草・とうもろこし等)は、摂取量に注意しましょう。

●食材の置き換えでカリウムを減らしましょう。

例えば、ほうれん草だけ使うところを、ほうれん草に玉ねぎや、もやしを組み合わせる、といった具合です。

食材の置き換えでカリウムを減らす



ほうれん草のソテーからほうれん草の量を1/4に減らし、もやしと玉ねぎを加えたソテーにすると…なんと**半分量以上**もカリウムを減らすことができるのです！！

●エネルギー不足にならないよう注意しましょう。

エネルギーが不足すると、体の蛋白や脂肪を燃やしてエネルギーを補充しますが、その際に多量のカリウムが細胞から血液中へ出てしまうので、極端に食べる量が少ない時にも高カリウム血症になる場合があります。そのため、エネルギーを十分補給しておくことも必要です。

<旬の柿をつかったレシピ>

柿の白和え

～材料6人分～

- ・柿 1/4 個
- ・☆絞豆腐 1/2 丁
- ・☆白ごま 大さじ 1
- ・☆砂糖 大さじ 1 1/2
- ・☆味噌 大さじ 2
- ・☆塩 小 1/3 ☆酒 小 さじ 1
- ・しめじ 1/2p
- ・だし汁 1/2 (酒大さじ 1/2 淡口小 さじ 1)
- ・みつば 1/2 束

栄養価(1人分)

エネルギー65kcal、たんぱく 10 質g、カリウム 170mg、リン 65g、塩分 0.8g

作り方

- ①☆をミキサー(又はすり鉢)で、クリーム状になるまで混ぜる。
- ②柿は、3 cm程度の細切りにし、塩水にくぐらせる。
- ③しめじは、子房に分け、だし汁で煮る。
- ④みつばは茹でて、3 cm程度に切る。
- ⑤①～④を合わせて出来上がり！