



日中の日差しも暖かくなり、木々も芽吹きはじめ、花々が咲き誇り始めました。春風が気持ちいい季節ですね。今回は、『カリウム管理』についてです。

なぜカリウムを管理する必要があるの？

カリウムは体にとって丁度よい量が決まっており、腎臓がその調整を行っています。しかし、透析患者さんでは、腎機能が低下しているためカリウムを排泄できず、体内に蓄積してしまいます。

血清カリウム値が異常に高くなると、

- ・くちびるがしびれる
- ・手や足がしびれる
- ・だるい、体が重い
- ・話にくい
- ・胸が苦しい



などの症状が現れ、さらには不整脈から心停止に至る場合もあります。

血清カリウム値が基準値(3.5~5.4 mEq/dl)より高いときは、食べ物から体内へ入ってくるカリウムの量を見直す必要があり、食事療法も必要になってきます。

《カリウムを減らす調理法》

ほとんどの食品にカリウムは含まれるので、たくさん食べればカリウムを取り過ぎることになります。カリウムが水に溶ける性質を利用して、水さらしや茹でこぼしを行いましょう。

☆葉野菜・・・はじめに食べやすい長さに切ってからゆでましょう。

☆いも類・・・表面積を増やすために、料理に合わせて、断面が多くなるように切りましょう。小さく切るのも一つの方法です。

☆サラダなどの生野菜・・・できるだけ細く切るのがポイントです。こうすることで、より多くの細胞膜が破壊されます。



旬のたけのこを使って、カリウムを減らす調理法を活かしたレシピを紹介します。

五目野菜ビーフン

材料(1人分)

- ビーフン……………50g
- 豚肉(薄切り) ……50g
- ゆでたけのこ ……20g
- 人参……………10g
- もやし……………30g
- にら……………15g
- きくらげ……………10g
- 生姜……………少々
- サラダ油……………大さじ1(12g)
- 鶏ガラスープ…30cc
- 酒……………小さじ1(5g)
- 塩……………0.7g
- 濃口醤油……………小さじ1(6g)
- 砂糖……………0.5g

作り方

- ①豚肉は、一口大に切る。
- ②ゆでたけのこは、食べやすい大きさに薄く切る。
- ③人参は短冊、にらは4cmくらいに切り、生姜はみじん切りにする。
- ④人参、もやし、にらを水にさらす。
- ⑤きくらげは一口大に切る。
- ⑥ビーフンはたっぷりの熱湯をかけて、そのまま2分くらいおいて戻しておく。
- ⑦フライパンに油を熱し、生姜のみじん切りと豚肉を炒める。
- ⑧さらに②と④と⑤を加えて炒める。
- ⑨材料に火が通ったら、ビーフンを加え、合わせ調味料を入れ、炒める。

〈1人分の栄養量〉

エネルギー: 405kcal、タンパク質: 16.8g、
脂質: 15.8g、リン: 179mg、カリウム: 466mg、
食塩相当量: 1.7g

カリウムの高いたけのこを少量使っても歯ごたえが楽しめます。

ビーフンは麺類の中でもリンやカリウム含有量が少ない食品です。ビーフンを使用し、下処理(ゆでこぼし、水さらし)をした野菜で作ることで、さらにカリウムを減らすことができます。

麺類比較(1人前)

食品名	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
うどん(ゆで) 1玉 220g	231	5.7	0.7	20	40
そば(ゆで) 1玉 170g	224	8.2	0	58	136
中華麺(ゆで) 1玉 190g	283	9.3	0.4	114	59
そうめん(ゆで) 1束 270g	343	9.5	0.5	14	65
スパゲティ(ゆで) 230g	343	12.0	0	28	106
ビーフン(乾燥) 50g	189	3.5	0	17	30