



栄養だより

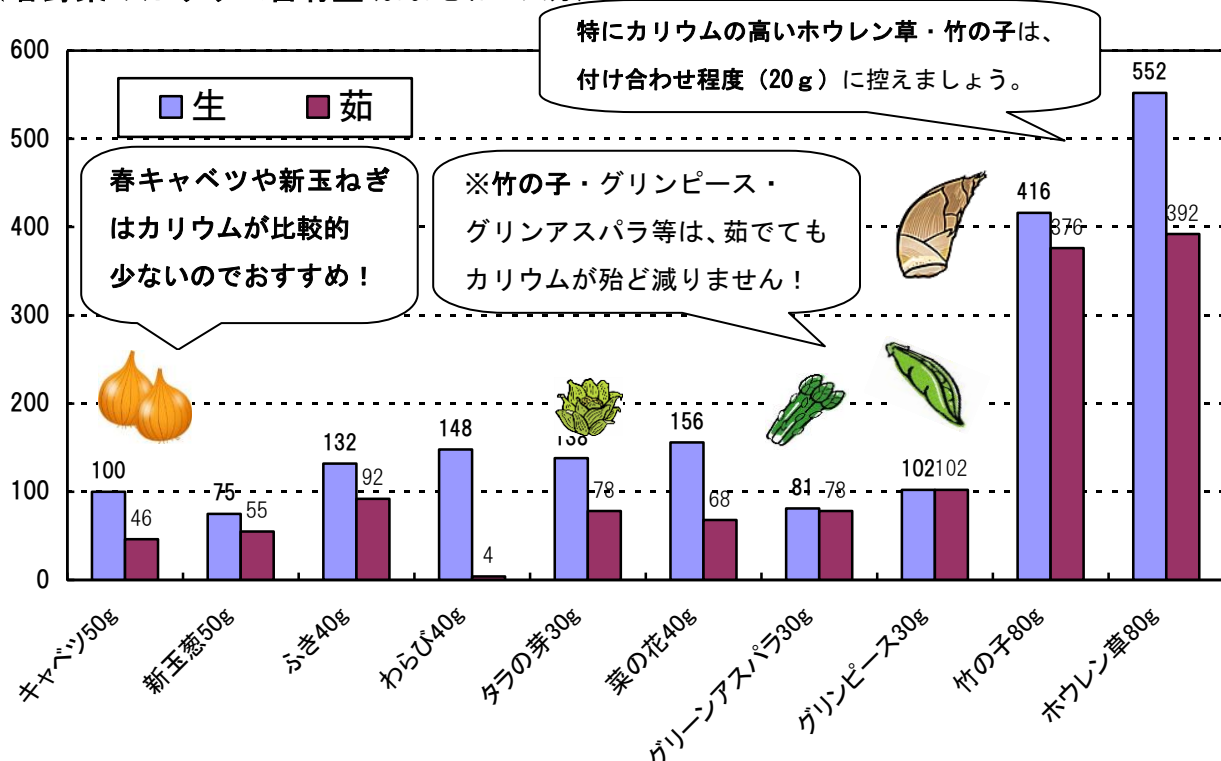
2020年3月号



日差しも暖くなり、春の訪れを感じるようになってきました。
今回は春の食材を安心して召し上がっていただけるように、
“春野菜のカリウム”についてお伝えいたします。

カリウムは、心臓や体の筋肉を動かすのに必要なものですが、血液中のカリウムが高くなり過ぎると、手や足がしびれたり、脈が乱れ突然心臓が止まってしまう事もあり、大変危険です。春野菜といえば…筍、アスパラ、ふき、菜の花等が美味しい時期を迎えますが、割とカリウムが豊富なものも多いので、食べ過ぎには気をつけましょう。

☆春野菜のカリウム含有量(おおむね一人分)



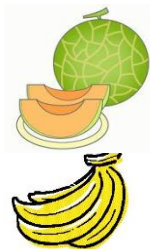
※ カリウムの高い食材は、比較的小さい食材と合わせて料理しましょう。

筍とこんにやくの煮物

ゆで筍 60g (カリウム 282mg) → ゆで筍 20g+こんにやく 40g (カリウム 112mg)

※果物や芋、豆類等のカリウムが多い食材を食べる時は、カリウムが 100mg 程度迄にしましょう。

果物



メロン 1/8切 80g
カリウム 272mg

バナナ 1本 100g
カリウム 360mg

→ 30g (一口大 2 切)
程度に!



イチゴ 3個 60g
カリウム 102 mg

→ 60g (中 3 個)程度に!



八朔 6房 90g
カリウム 228mg

→ 45g(3房)程度に!

豆類



そら豆 (茹 50g)
カリウム 205mg

→ 20g (5粒)程度に!

グリーンピース (50g)
カリウム 150mg

→ 20g(大さじ 2 杯)程度に!

芋類



里芋 (茹 50g)
カリウム 270mg

さつま芋 (茹 50g)
カリウム 224mg

→ 20~30g(天ぷら 1 枚)程度に!

じゃが芋 (茹 50g)
カリウム 170mg

→ 20~30g(中 1/3ヶ)程度に!

カリウムの高い物を食べたい時は、透析中(前半)に食べるようにすると安心です!

カリウムは食べて 1 時間ほどで体内に吸収されるので、透析によりカリウムを排泄でき、カリウムの上昇を抑えます。食べやすいようにして、持参されてはいかがですか? カリウムに注意して、春の食材を美味しく楽しみましょう!

