



落ち葉が風に舞う頃となりました。朝夕の冷え込みにより、体調を崩さないよう体調管理に十分気をつけましょう。そして、これから旬を迎える野菜や果物にはカリウムを多く含むものがあります。今回は①秋の食材に含まれるカリウムについて、②鍋料理とカリウムについてのお話です。

透析患者さんの1日のカリウム摂取量の目安は2000mg以下
(1食あたり約660mg)です



カリウムを特に多く含む食材



イモ類



果実類



種実類

※カリウムはあらゆる食材に含まれていますが、特にこれらの食材には要注意！
秋にかけて旬の食材はカリウムを多く含むものがたくさんあります。
これらの食品を食べるときは、①1日1種類まで②カリウム摂取量が100mg程度に収まるよう、下記の表を参考にし、食べる量を守りましょう。

秋にかけて旬の食材 1日あたり摂取量の目安（この中から1日1種類選ぶ）

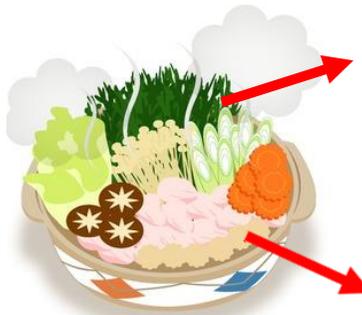
| 食品名 | 1日の摂取量 | カリウム(mg) |
|--|--------------|----------|
| 柿  | 大1/4こ（約50g） | 85 |
| 干し柿  | 小1こ（約20g） | 134 |
| いちじく  | 大1こ（約60g） | 102 |
| りんご  | 小1/2こ（約100g） | 110 |
| ぶどう  | 5粒（約70g） | 90 |
| 栗  | 小2こ（約30g） | 126 |
| 銀杏  | 5粒（約15g） | 105 |

※カリウムはあらゆる食材に含まれているので、どんな食材でも食べすぎはカリウムの過剰摂取につながります。

鍋物・おでんがおいしい季節です！食べかたに気をつけましょう

鍋料理

- ・煮汁には具材カリウムが溶け出しているため、飲むとカリウム・塩分・水分の摂りすぎに
- ・キムチ鍋や味噌ちゃんこなど味の濃い鍋料理は塩分が多い



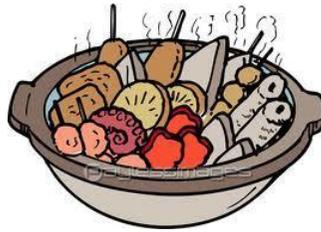
鍋に入れる葉物野菜はカリウムが多く含まれるものがあります。

例) 春菊・・・276mg (1食約 60g)
水菜・・・288mg (") など

肉や魚がたくさん入っているとつい食べすぎてしまいがち！
カリウム・リンの摂りすぎに・・・

おでん

里芋などのイモ類はカリウムを多く含んでいます。
こんにやく、しらたきは低カリウムです。



- ・練り製品や大豆製品、卵などが入っているため、リンも多い料理
- ・コンビニなど市販のおでんは、塩分が多く含まれている

☆鍋料理・おでんを食べるときのポイント

- ①鍋料理は「水炊き」がおすすめです。ポン酢や柑橘類、香辛料を利用して塩分を調節しましょう。また、鍋料理・おでんはなるべく手作りしましょう。
市販の鍋の素やコンビニなどのおでんは、塩分がたくさん含まれています。
- ②野菜は先にお湯で茹でこぼし、カリウムを減らしましょう。
おでんの練り製品も先にお湯で茹でこぼし、表面に付着しているリン酸塩を落としましょう。
- ③水分が多いので、透析日の間が2日空く場合は避けましょう。
- ④食べる分だけ別皿に取り分けると、食べすぎを防ぐことができます。
- ⑤煮汁はカリウム・水分・塩分を多く含みます。飲まないようにしましょう。
- ⑥締め雑炊やうどんは、煮汁に溶け出したカリウムを吸い込んでいます。
食べすぎに気をつけましょう。