



日中の日差しも暖かくなり、木々も芽吹き始め、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、『高カリウム血症を防ぐ食事ポイント』についてです。

カリウムは、主に野菜・果物・芋類に多く含まれています。血液中のカリウムが上がると(血清 K 値 6.5mEq/l 以上)手足のしびれや脈の乱れ(ドキドキ感)が起き、ひどくなると(7~8mEq/l 以上)、心停止を起こす可能性があります。

《高カリウム血症を防ぐ食事のポイント》

1. **カリウムを多く含む食品(果物・芋類・野菜)を食べすぎないようにしましょう。**(透析間が2日以上の方は特に注意しましょう)

カリウムが極端に高い食品を知り、それらの食品を食べる一回量・頻度・組合わせに注意しましょう。



竹の子 80g

(煮物 1 人分)

カリウム量 (茹)376mg



グリーンピース 30g

(豆御飯 1 人分)

(茹)102mg



ホウレン草 80g

(お浸し 1 人分)

(茹)392mg



じゃが芋 50g

(サラダ 1 人分)

(茹)125mg



メロン 80g

(中 1/8 切)

272mg

2. **カリウムを減らす調理方法を活用しましょう!**

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事になります。カリウムは水に溶ける性質があるので、野菜は茹でこぼしたり、水にさらす事によりカリウムを 1/3~2/3 程減らす事ができます。

3. **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、エネルギーを十分補給しておく事も必要です。

※ 春野菜の中でも、カリウムが比較的少ない春キャベツや
新玉ねぎを使った旬メニュー！



【春キャベツと豚肉のごま味噌炒め】

＜材料＞ 2人分

春キャベツ 1/4個 (200g)

人参 1/4本 (40g)

豚小間 120g

下味 (生姜汁・酒各小さじ1)

サラダ油

A { 酒 味噌 各小さじ2
砂糖 小さじ1
醤油 大さじ1/2
みりん 大さじ1
一味唐辛子
マヨネーズ 大1 すりごま少々

(栄養価 1人分)

エネルギー:307kcal 蛋白質:12.5g カリウム:470mg リン:150mg 塩分:1.7g

春キャベツ (旬3~5月)

水分が多く軟らかいので、
短時間で仕上げましょう！



《作り方》

- ① 春キャベツは大きめの短冊切りにして、豚小間は2~3cmに切り下味をつける。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉を入れ、火が通ったら春キャベツと人参を加えてさらに炒める。
- ③ Aの調味料を絡ませて、マヨネーズとすりごまを加えて混ぜ合わせる。

【新たまねぎのマリネ】 そのまま食べてもドレッシング代わりとしてもOK！

＜材料＞ 8人分

新たまねぎ 2個 (500g)

A { 酢 大さじ4
砂糖 大さじ1
塩 小さじ1
カレー粉 小さじ1/2~1
サラダ油 大さじ2

冷蔵庫で約1週間保存できます！

(栄養価 1人分)

エネルギー: 68kcal 蛋白質:0.5g カリウム:70mg リン:17mg 塩分:0.6g

新玉葱 (旬4~5月)

水分が多く辛みが少なく
生がおすすめ！



《作り方》

- ① 新たまねぎは縦半分に切り、繊維に沿って薄切りにする。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせた中に、①を入れて30分以上つけ込む