

栄養だより 10月号



日中は残暑が厳しいですが、朝晩は幾分しのぎやすくなってまいりました。これから秋を迎え、沢山のおいしい旬の食材が出回ります。

今回は、秋の食材のカリウムについてです。

カリウムの透析前の目標値は3.5～5.5mEq/Lです。高値の場合はカリウムの過剰摂取、消化管出血などが考えられ、重度な場合は不整脈が原因で心停止に至ります。低値の場合はカリウムの摂取不足や下痢・嘔吐による腎外性の損失が考えられ、低くても不整脈が生じやすくなります。日頃のカリウム値を、目標範囲内にコントロールしましょう。

1日のカリウム摂取量は2000mg以下を目標に
秋の食材のカリウム含有量

れんこん
生 50 g カリウム220mg
茹 46 g カリウム110mg
目安量
茹 50 g 以下



さといも
生 50 g カリウム320mg
水煮 48g カリウム269mg
目安量
中位のもの
1/2 個
(20 ~ 30g)



さつまいも
生 50 g カリウム190mg
蒸し 50 g カリウム195mg
目安量
小 1/4 個
(30g)

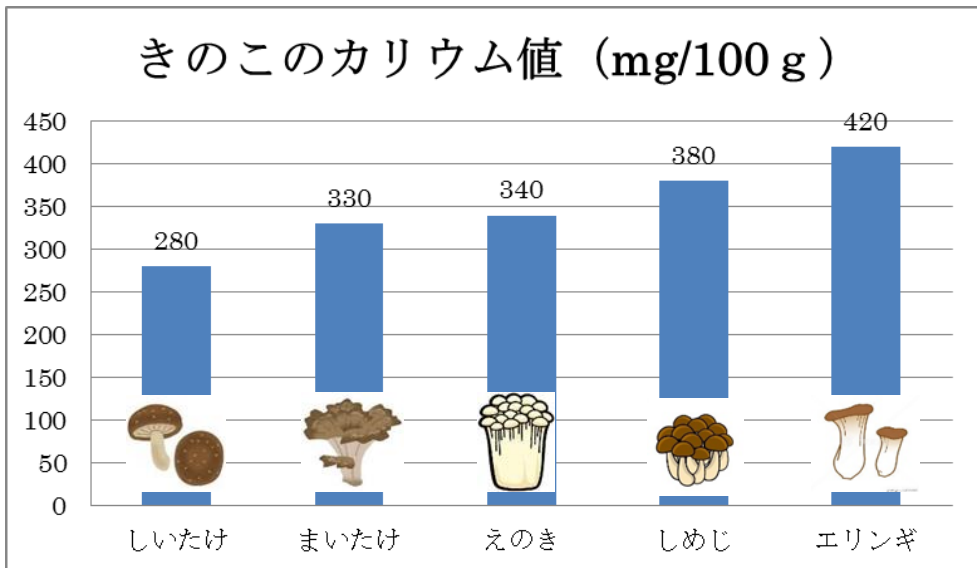


くり
3 個約 40 g
カリウム 165mg
目安量
2 個以下



れんこんは茹でこぼし必須！
↓約半分カリウムが減ります！

カリウム含有量の多い食品は少ない食品と組み合わせましょう。例えば、「里芋の煮物」はこんにやくを加えて「里芋とこんにやくの煮物」にするなど、食材の工夫でカリウムの摂取量を抑えましょう。



きのこ類は加熱調理するとかさが減るため、食べすぎになりやすいです。
調理前に計量をしましょう。

果物は、カリウムと水分を多く含みます。1日の摂取量の例としては、下記のうちどれかを1種類が目安になります。

柿 1/4 個60 g

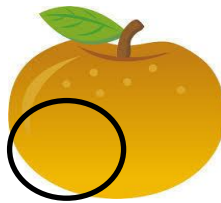
梨小 1/4 個70 g

巨峰 5 粒70 g

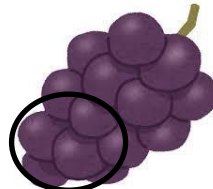
りんご 1/2 個 100 g



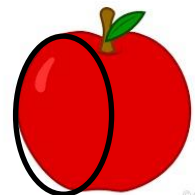
カリウム含量
102mg



カリウム含量
98mg



カリウム含量
91mg



カリウム含量
110mg

バナナ、アボガド、メロンは、カリウム含量が飛び抜けて多い食品で、
(100 g あたりのカリウム含量がそれぞれ 360mg、720mg、350mg) 注意が必要です。ご自身の検査データを見て、カリウムが高くなければ、目安量を確認して食べても大丈夫ですが、果物以外に野菜を多く食べる方やカリウムが上昇しやすい体質の方は気を付けましょう。また、透析と透析の期間が長い中 2 日の週末は食べる量を控えめにしましょう。