



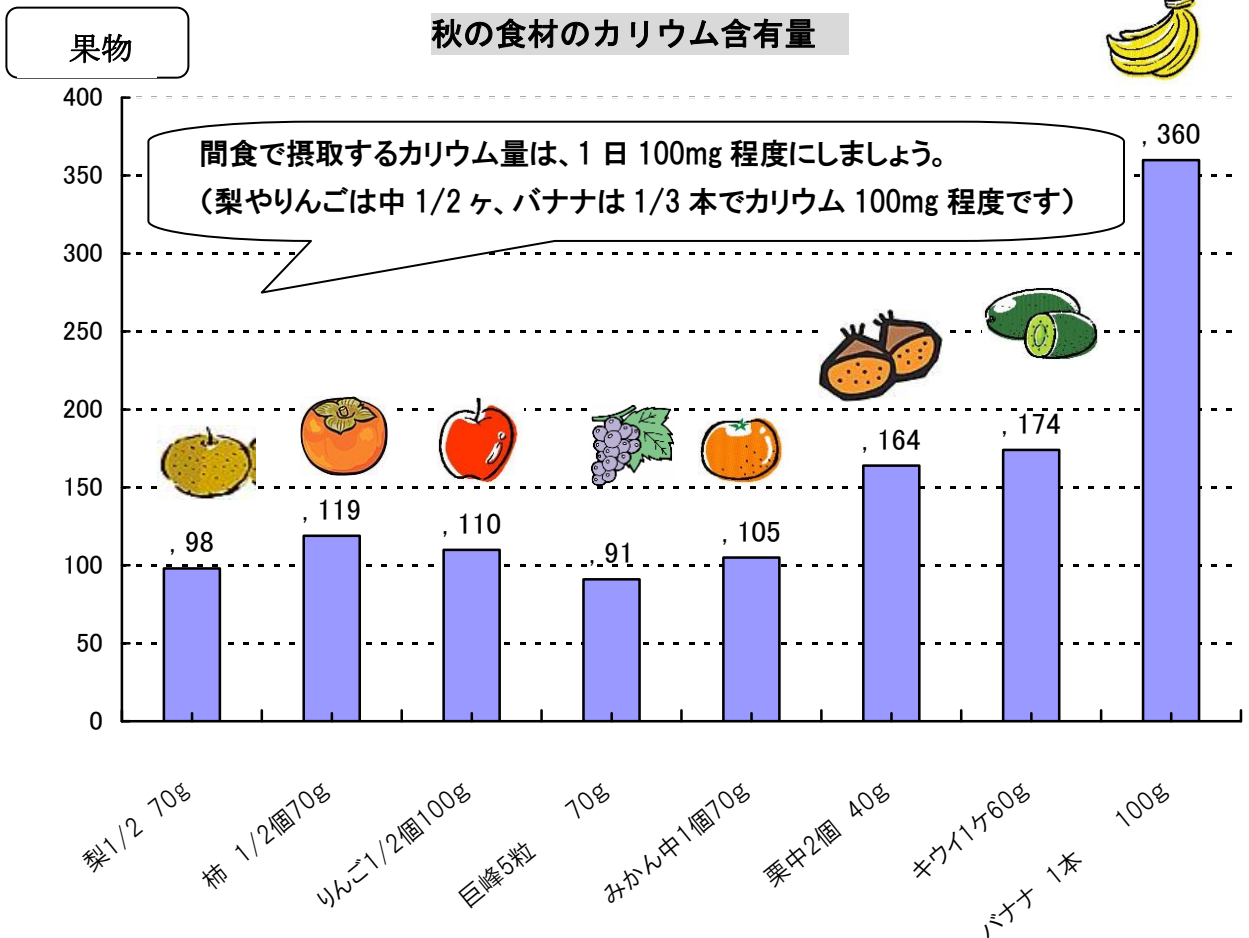
日中は残暑が厳しいですが、朝晩はしのぎやすくなってまいりました。
これから秋を迎え、沢山の美味しい旬の食材が出回ります。
今回は、秋の食材のカリウムについてです。

カリウム値を目標範囲内（3.5～5.5mgEq/L）にコントロールしましょう。

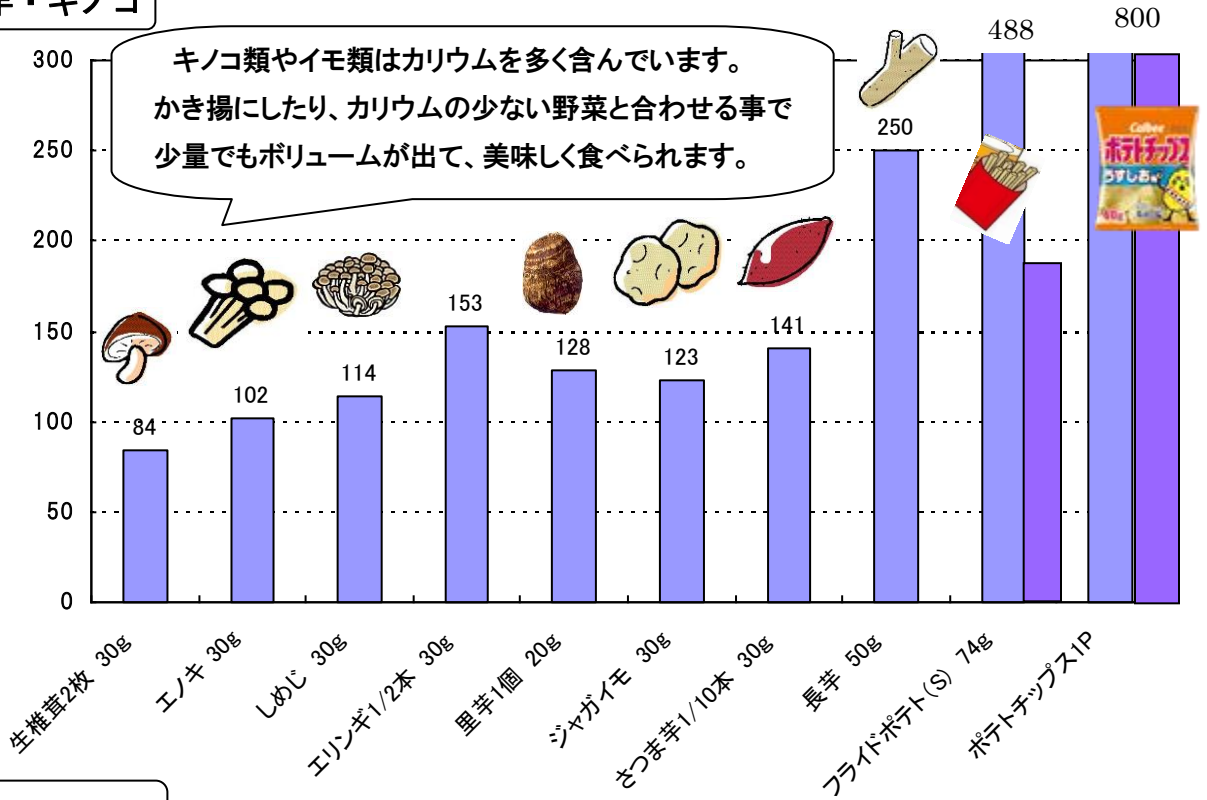
高値の場合はカリウムの過剰摂取、消化管出血などが考えられ、重度な場合は不整脈が原因で心停止に至ります。低値の場合はカリウムの摂取不足や下痢・嘔吐による腎外性の損失が考えられ、低くても不整脈が生じやすくなります。日頃のカリウム値を、目標範囲内にコントロールしましょう。

1日のカリウム摂取量は2000mg以下を目標に

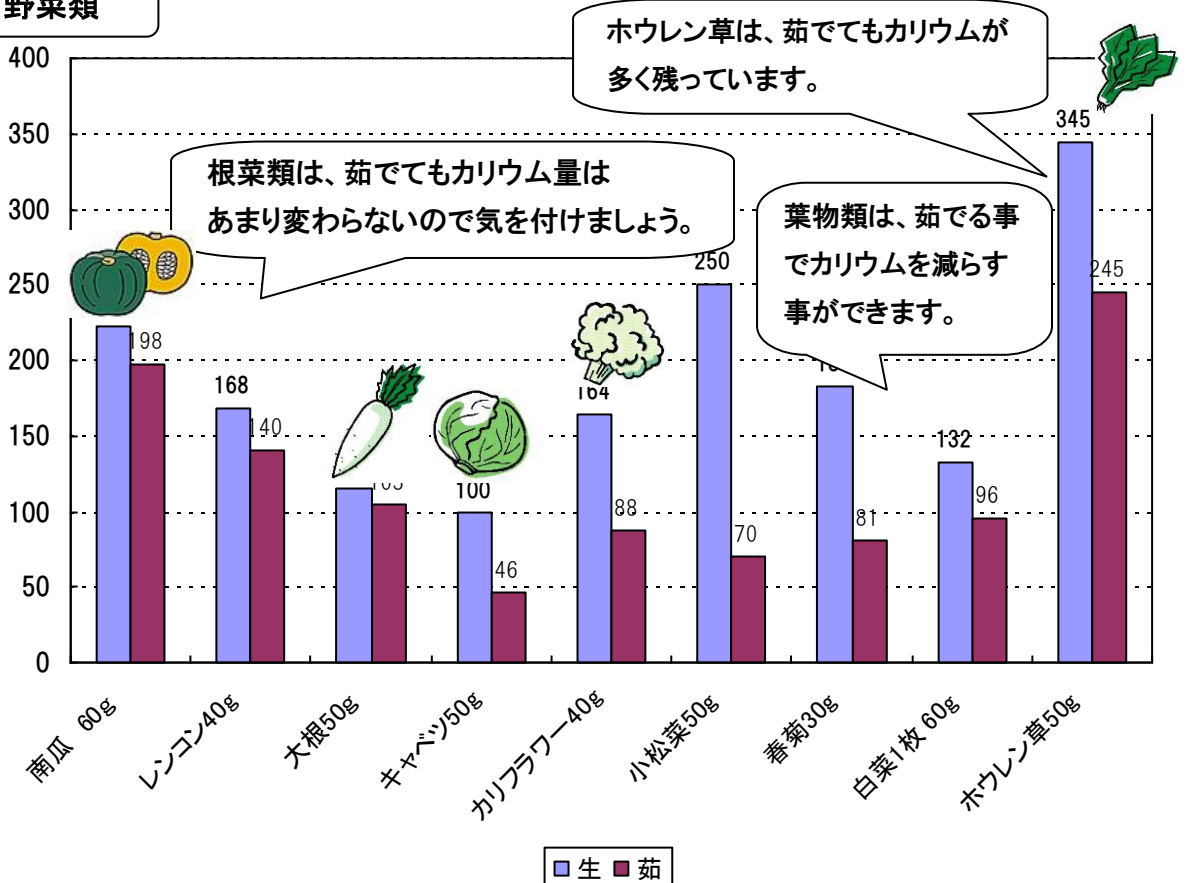
秋の食材のカリウム含有量



芋・キノコ



野菜類



※栄養価は五訂成分表に準じる

熊本泌尿器科病院

栄養科