



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のポイント」についてです。

## カリウムコントロールのコツ

高カリウム血症を防ぐためには、**カリウム摂取量を 1500mg/日以下**に制限します。

### ① カリウム含有量の多い食材は避けます。

〔特にカリウムを多く含む食品〕

アボガド、バナナ、野菜ジュース、青汁

干し柿・干し芋など乾燥させた果物、ナッツ、昆布、ポテトチップス、芋けんぴ



また、白米に比べて玄米はカリウムが多く含まれる食べ物です。「健康にいい」と認識されている食べ物は高カリウムの傾向にあるため、注意が必要です。

材料	分量	エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン
一人分	g	kcal	g	mg	g
白米	160 (茶碗 1 杯)	269	4.0	46	54
玄米	160	264	4.5	<b>152</b>	<b>208</b>

### ②カリウムは水に溶けやすい性質があるため、「水にさらす、ゆでる」ことで減らすことができます。

1. 細かく切る・・・水に接する表面積が大きくなるように、細かく切る。
2. よく洗う、さらす・・・流水で十分に洗う、よくさらす。
3. ゆでる・・・ゆで時間は通常の調理と同様に。ゆでこぼすときはゆで汁は一度捨て、新しい水で調理することでさらにカリウムを減らすことができます。

カリウムは水に溶ける性質なので、電子レンジや蒸し調理では、カリウムはほとんど減りませんので注意が必要です。

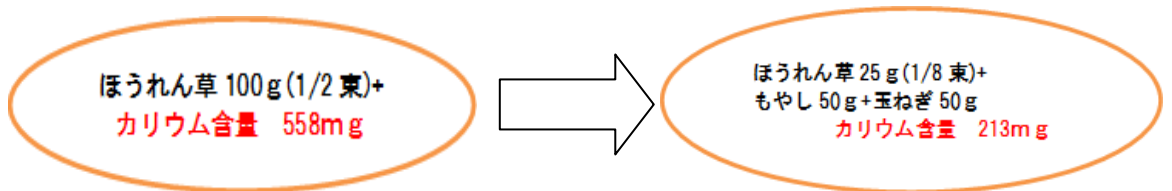
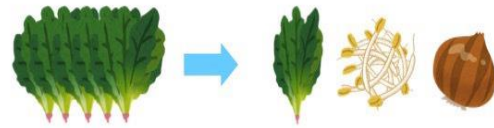


### ③食材の置き換えでカリウムを減らします。

調理の際に、カリウムの多い食品の一部を、カリウムの少ない食品に置き換えるのも有効です。例えば、ほうれん草だけ使うところを、ほうれん草にもやしと玉ねぎを組み合わせる、といった具合です。

ほうれん草のソテーからほうれん草の量を1/4に減らし、もやしと玉ねぎを加えたソテーにすると…なんと半分量以上もカリウムを減らすことができるのです！！

食材の置き換えでカリウムを減らす



最近、低カリウム野菜を取り扱うお店も増えました。そうした食品を利用するのも一つの手段です。



### 春の野菜を使ったレシピ

- ・菜の花といかのわさび和え

いかの旨味とわさびの風味で塩分をカット。菜の花は切ってから茹でたり、水にさらすことで、カリウムを減らしていきます。

材料 [1人分]

菜の花	40g
そうめんいか	15g
A だし汁	小さじ 1
A 濃口醤油	小さじ 1/3
A 練りわさび	0.5g

- ①菜の花は3cm長さに切り、熱湯で軸から茹でる。
- ②冷水にとってさらし、水気をしっかりときる。
- ③混ぜ合わせたAに②とそうめんいかを加えて和える。

### 栄養価

エネルギー：28kcal たんぱく質：4.6g 脂質：0.3g 炭水化物：2.8g

カリウム：213mg 食塩相当量：1.7g

熊本泌尿器科病院 栄養科