



日中は残暑がまだまだ厳しいですが、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。

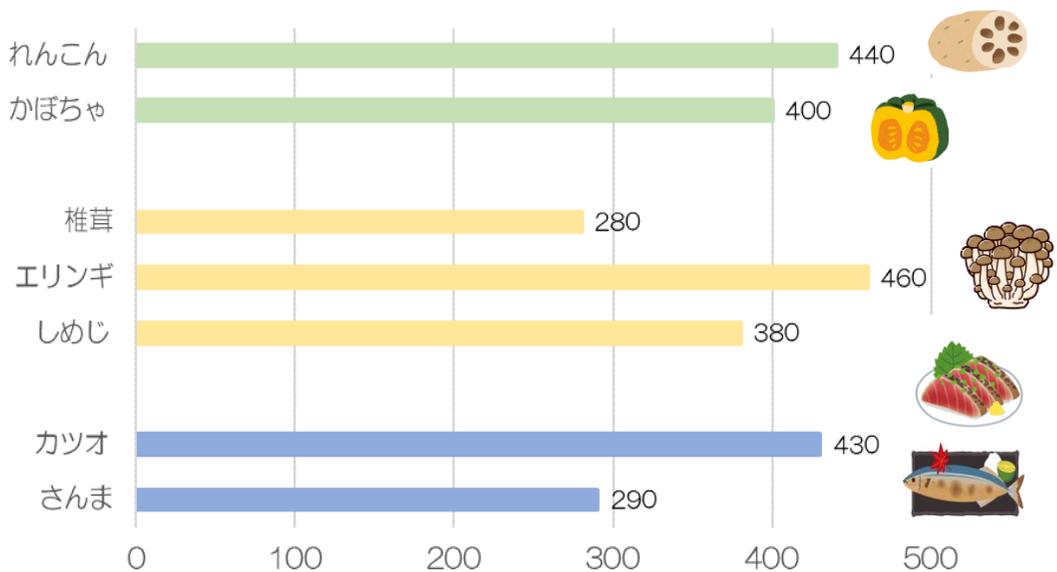
カリウムは主に野菜・果物・芋類に多く含まれています。  
 血液中のカリウム値が 5.5mEq/l 以上になると手足のしびれ  
 や脈の乱れが起き、6.5mEq/l 以上になると心停止を起こす  
 危険性があります。

これから秋にかけてカリウムを多く含む食材が増えてくる  
 ので、注意しながら旬をおいしく頂きましょう！



### 野菜・魚のカリウム含有量

100g 当たり



#### れんこん・かぼちゃ

目安量は 50g  
 (1口大 3個程度)  
 小さめに切って、  
 茹でこぼしを！

#### きのこ類

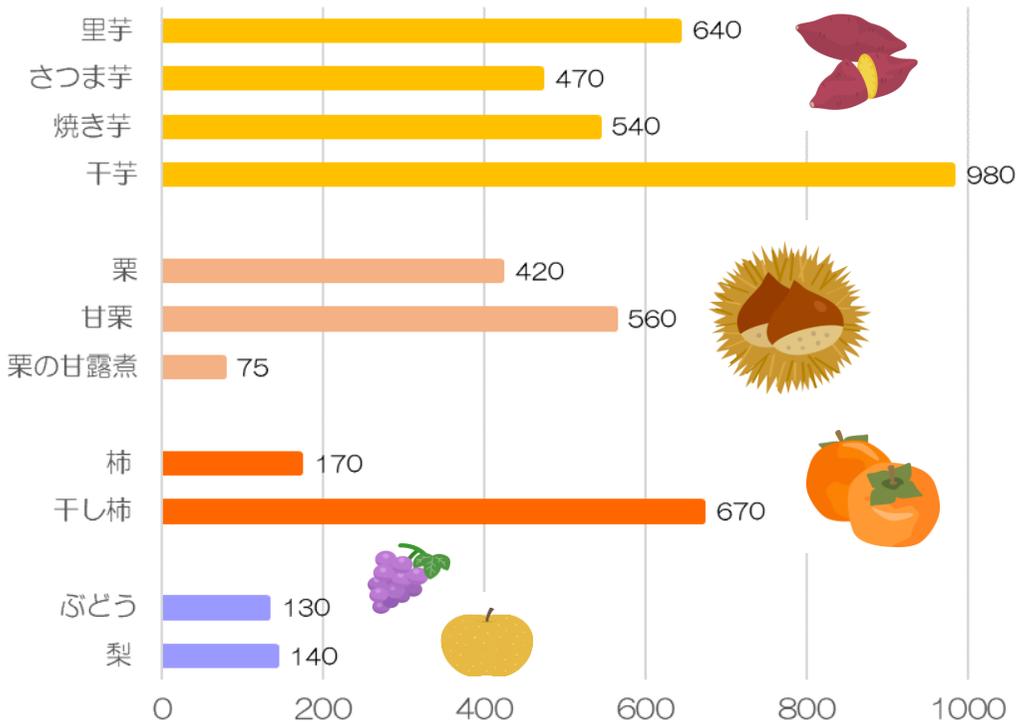
目安量は 30g  
 加熱調理するとかさが  
 減るため、食べすぎに  
 要注意！

#### 魚

カツオの目安量は  
 60g (3切れ程度)  
 さんまの目安量は  
 100g (2/3尾)  
 はらわたはリンが高いため  
 除きましょう！

# いも類・果物のカリウム含有量

100g 当たり



※栄養価は五訂成分表に準じる

## いも類

目安量は 50g  
 里芋は小さめに切って  
 茹でこぼしを！  
 焼き芋は茹でないので、要注意！

## 栗

目安量は 50g (3 個程度)  
 甘露煮にするとカリウムが  
 かなり減ります。  
 甘露煮は、糖分が多く含まれる  
 ため、糖尿病の患者さんは注意！

## 柿

目安量は 1/3 個  
 干し柿はカリウムが  
 4 倍！

## 果物

ぶどうの目安量は 5 粒  
 干しぶどうはカリウムが 6 倍！  
 梨の目安量は 1/3 個  
 水分も多く含むため、気を付けましょう！

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) にしましょう！  
 調理方法は茹でこぼしが効果的です。

