

# 栄養だより

2021年9月号

厳しい残暑が続きますが、ひと雨ごとに秋の気配が深まってまいります。  
これから秋を迎え、おいしい食材が多く出回ります。今回は秋の食材のカリウムについてです。

カリウムは果物、野菜、肉、魚などほとんどの食品に含まれています。特に秋の食材にはカリウムが多く含まれており、透析患者さんがこれらを食べるには注意が必要です。

高カリウム血症になると、口唇や手指のしびれ、動悸、不整脈などの症状が現れます。

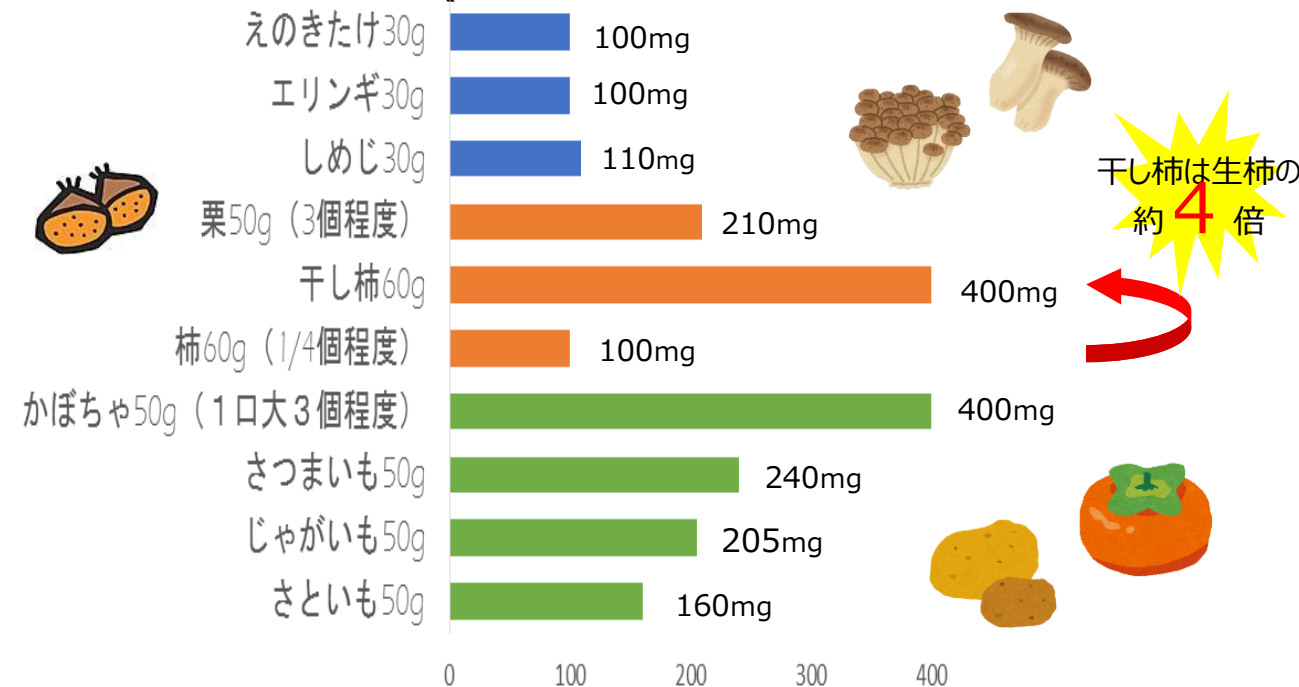
**最悪の場合、心停止の危険もあります！**

血液検査の目標値は **5.5mEq/l** 以下

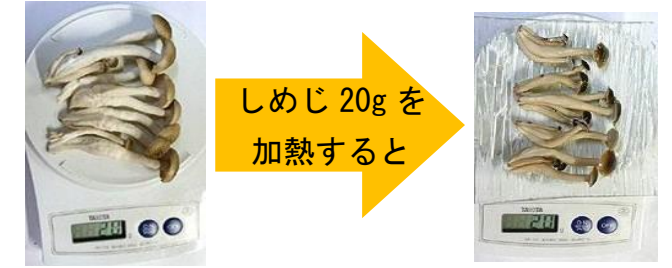


1日のカリウム摂取量は **2000 mg** 以下に抑えましょう！

## カリウムの多い秋の食材(1食当たり)



このように食べ物の種類によってカリウムが含まれている量は違います。また、きのこ類は加熱するとかさが減るため食べすぎに注意が必要です。調理前に計量することで食べ過ぎを防ぐことができます。



しめじ 20g を加熱すると

1日にどのくらい食べていいの・・・？

## きのこ類

味噌汁なら  
なめこ 20g 程度



炊き込みご飯なら  
しめじ 20g  
えのき 10g  
干し椎茸 1g 程度



パスタなら  
マッシュルーム 5g  
しめじ 10g  
えのき 10g 程度

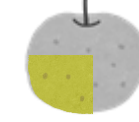


## 果物類

柿なら  
1/4 個 60g 程度



なし(小)なら  
1/4 個 70g 程度



りんご(小)なら  
1/2 個 100g 程度



## 野菜・芋類

味噌汁  
さつまいも 20g 程度



小鉢  
南瓜 60g 程度



サラダ  
じゃがいも 40g 程度



\*じゃが芋をマカロニに変更するとカリウムが減らせます

## 【カリウムを抑える工夫】

### ①カリウムの水に溶ける性質を利用して、水さらしや茹でこぼしを行いましょ！

例)食品 100g 当たりのカリウム含有量

食品名	調理前mg	茹でた場合mg
じゃが芋	330	250
春菊	610	280
レンコン	440	240
ほうれん草	690	490



炒め物をする時は材料の野菜を切って下ゆでしてから、炒めましょ！



サラダのレタスやキャベツは細いせん切りにしてにさらす面を増やしてから水にさらましょ！

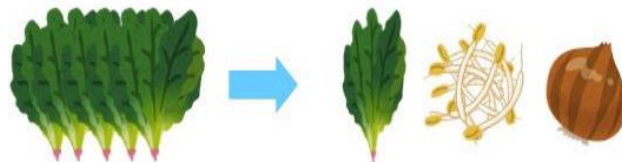
### ② 少量でも満足のいく調理法にしてみましょ！

例) かき揚げ ・ 天ぷら ・ 肉巻き ・ 春巻き等 ・ フライ…等

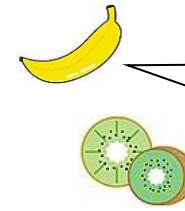


### ③ カリウムの高い食材は、単品で使用せず、比較的カリウムの少ない食材と合わせて調理ましょ

例えば、ほうれん草だけ使うところを、ほうれん草に玉葱やもやしを組み合わせる



### ④カリウムの多い果物が食べたい時は透析中（前半）に食べましょ！



カリウムは食べて 1 時間ほどで体内に吸収されます。  
透析中前半に果物を食べれば、透析によりカリウムを排泄できます！

### ⑤エネルギー不足にならないよう注意ましょ。

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。



### “食事以外の注意点！”

◎筋肉が落ちてくると筋肉に蓄えられるカリウムも低下して高カリウムになりやすくなります。

日頃から、筋肉を落とさないように体を動かましょ。



◎消化管出血を起こすと、血液に含まれる多量のカリウムが腸から吸収され高カリウムになる事もあります。

急に便が黒くなった時は、すぐに検査してもらいましょ。

