

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した。秋は「実りの秋」と言われるように、様々な食材が旬を迎えます。今回は秋の食材のカリウムについてです。いも類や果物のカリウムに気をつけて、秋のおいしい食事を楽しみましょう。

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。

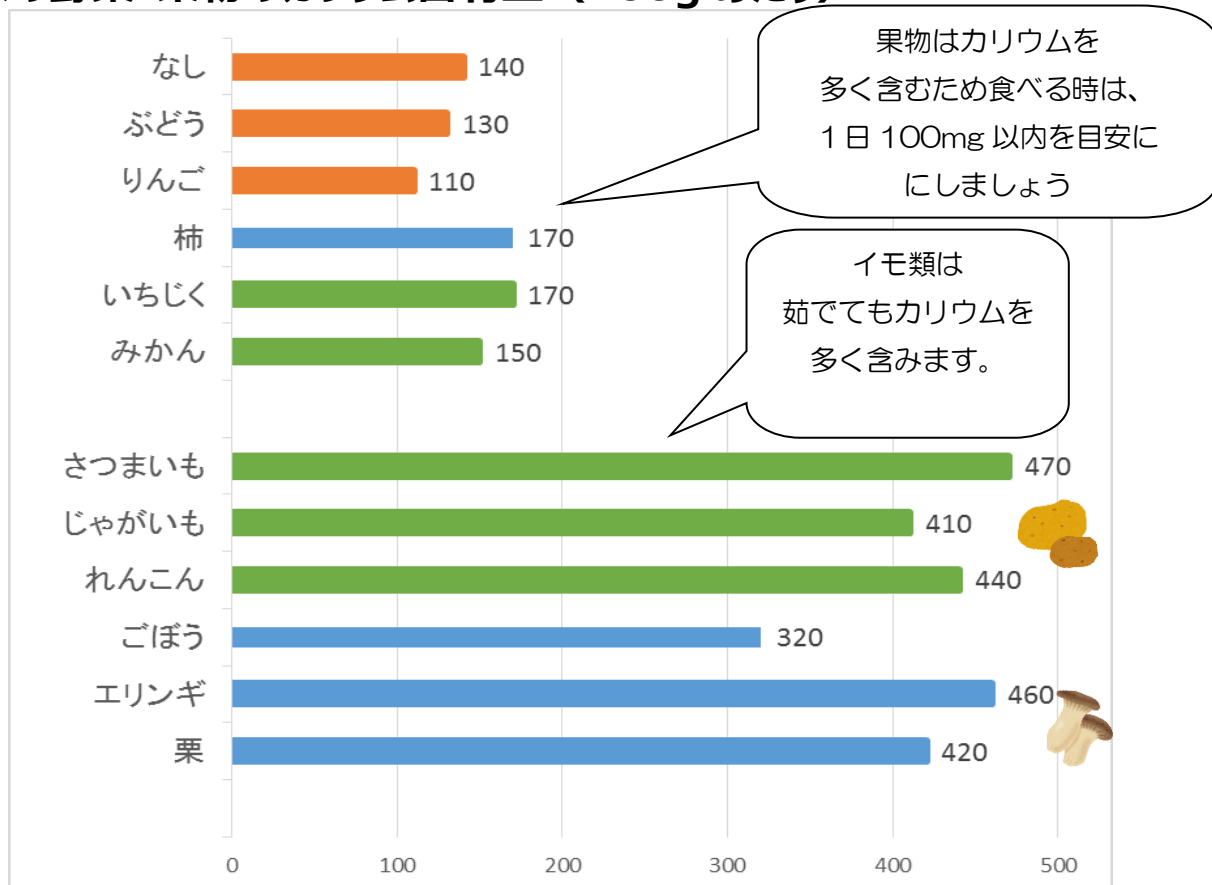
高カリウム血症になると、口唇や手指のしびれ、動悸、不整脈などの症状が現れます。


時には、**心停止**をおこすことがあります



1日のカリウム摂取量は**2000 mg**以下に抑えましょう！

秋の野菜・果物のカリウム含有量（100gあたり）



食材名	目安量	目安量あたりの カリウムの含有量	注意点とポイント
南瓜 	50g(煮物 2 切れ)	225mg	茹でてでもカリウム量が変わらないため、1 回の量を少なくしましょう
さつまい 	50 g (輪切り 3 切れ)	240mg	
栗 	40 g (2 個)	170mg	甘栗は生栗に比べ 1.3 倍 、 甘露煮は 1/5 のカリウム量になります
柿 	90g(中 1/2 個)	150mg	干し柿は生柿の 4 倍 の カリウムを含みます
さんま 	1/2 尾(約 70g)	140mg	リンも多いため、内臓や骨を 残しましょう

【カリウムを減らす調理法】

ほとんどの食品にはカリウムは含まれるので、たくさん食べればカリウムを取り過ぎることになります。カリウムが水に溶ける性質を利用して、水さらしや茹でこぼしをしましょう。

- ・サラダなどの生野菜→できるだけ細かく切って水に 5 分間さらしましょう
- ・いも類→表面積を増やすために、料理に合わせて断面が多くなるように切りましょう
小さく切るのも一つの方法です
- ・葉野菜→はじめに食べやすい長さに切ってから茹でましょう



【秋の味覚！さつまいもご飯の作り方】

★材料(1 人分)

ご飯 150g
さつまいも 30g
塩 0.2g
黒ごま 0.5g

★作り方

- ①さつまいもは皮付きのまま 1cm 角に切り、やわらかくなるまで茹でこぼす
- ②①で茹で上がったさつまいもの水分を切り、分量の塩をまぶす
- ③炊きあがったご飯に②のさつまいもを混ぜて茶碗に盛りつけ、黒ごまをかける

さつまいもをご飯と一緒に炊くとカリウムが多くなるため、別で茹でることでカリウムを減らすことができます！

★栄養価

エネルギー：295kcal たんぱく質：4.3g カリウム：163mg リン：65mg 塩分：0.2g