

### カリウムについて

ホロニクスグループ 栄養管理部

カリウムはほとんどの食品に含まれます。

特にカリウム含有量の多い食品は生果物、生野菜、いも類、海藻類、豆類、ナッツ類などです。しかしこれらはビタミンや食物繊維を多く含んでおり、健康維持のためには欠かせない食材です。

1 回に食べる量を調整したり、これらの食品が 1 日に何品も重ならないように注意しながら、季節の食材を楽しみましょう。

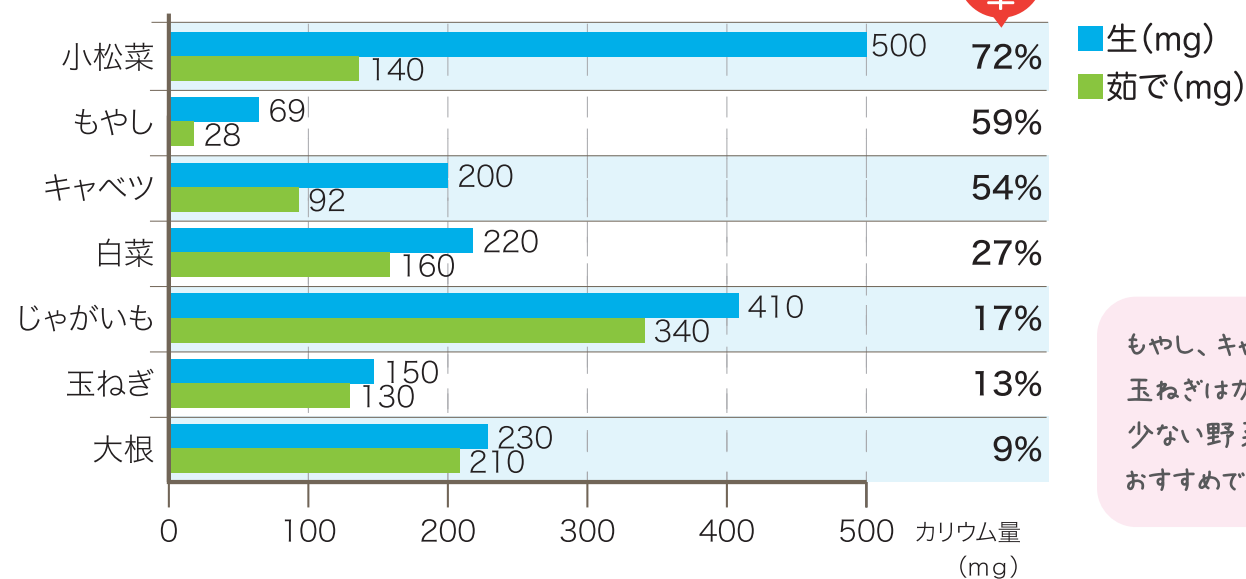


カリウム摂取は 1 日 2000mg 以下を心がけましょう。

カリウムは、水さらし・茹でこぼしをすることで減らせます。



#### ●茹でこぼしによるカリウム量の変化（可食部 100g あたり）



もやし、キャベツ、玉ねぎはカリウムの少ない野菜としておすすめです。



（参考文献 透析ケア 2019 冬期増刊）

### 野菜を食べる時のポイント

茹でる前になるべく小さく切りましょう。断面積が大きくなり、よりカリウムを減らせます。

冷凍野菜も同様に茹でこぼしを行いましょう。

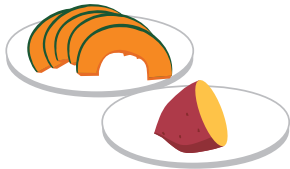
解凍時にカリウムが出やすくなっています。





## ●食べる量に注意

茹でこぼしても、いも類やかぼちゃ、根菜類は比較的カリウムの減少率が少なめです。食べる量に注意しましょう。



## ●電子レンジ使用の場合

熱を加えるだけではカリウムを減らせません。水さらしをして、大きめの器に水を入れその中に食材を入れて加熱することで少し減らせます。



## 透析食レシピ紹介

### 「かんたんチヂミ」



小麦粉やニラなど合わせて調理することで、カリウムの多いじゃがいもの使用量は抑えても、満足感のある仕上がります。

#### 材料（1人分）

|         |              |
|---------|--------------|
| 薄力粉     | 25g          |
| 水       | 35ml         |
| じゃがいも   | 30g          |
| ニラ      | 25g          |
| 人参      | 10g          |
| いか      | 30g          |
| むきえび    | 15g          |
| ごま油     | 12g(大さじ1)    |
| つけだれ    |              |
| ポン酢しょうゆ | 6g(小さじ1)     |
| ごま油     | 1g(小さじ1/4)   |
| コチュジャン  | 3.5g(小さじ1/2) |

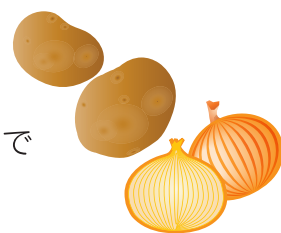
#### 作り方

- ①ニラは3cmの長さに切る。人参、じゃがいもは千切りにする。これらを30分以上水にさらしておく。
- ②むきえび、いかは2cm程のひとくち大に切る。
- ③ボウルに薄力粉と水を入れ、よく混ぜる。
- ④③に、水気を切ったニラ、人参、じゃがいもと、えび、いかを加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤熱したフライパンにごま油を入れ、③の生地を流して厚さが均等になるようにならし、両面がカリッとするまで焼く。
- ⑥④のチヂミを4等分にカットし、皿に盛り付ける。お好みでつけだれをつけて召し上がってください。

## アレンジ



- さらにカリウムを減らす場合は、じゃがいもを玉ねぎに変更することで約80mgのカリウムを減らせます。



#### 1人分の 栄 養 素

エネルギー :298kcal、たんぱく質 :12.1g、リン :173mg、カリウム :478mg ※カリウムは生の野菜で算出  
脂質 :14.0g、食塩相当量 :1.0g (つけだれを含む)