

カリウムについて

ホロニクスグループ 栄養管理部

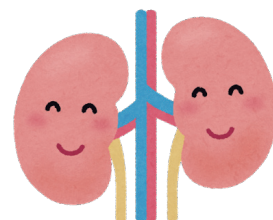
カリウムの目標値についておさらいしましょう。



カリウムは 3.6 ～ 5.4mEq/L に収まることが理想です
透析をされている方のカリウム摂取量は **1 日 2000mg** 以下が基準です

カリウムは体内に存在する量が最も多いミネラルで、筋肉や神経の働きに大切な役割を担っています。腎機能が良好な状態では、血圧低下の効果もあります。

腎臓は、体内の環境を一定に維持するよう働いていますが、腎機能が低下してくるとカリウムを体の外に出す力が弱まり、体内に蓄積します。血液中のカリウム濃度が上がってしまうと、筋肉の収縮が悪くなって手足が麻痺したり、重度の不整脈を起こして命に関わることもあります。



食品のカリウムの減らし方

カリウムは肉や魚などのたんぱく源となる食品に多く含まれています。しかしこれらの食品は体の筋肉や血液の元となる栄養素であるため、むやみに制限するわけにはいきません。そのため、たんぱく源の他にカリウム含有量の多い、野菜や果物、いも類、豆類などの摂取量や、調理方法を工夫することで調整していきましょう。



茹でこぼしについて

「茹でこぼし」は一般的には、水に材料を入れて火にかけ、沸騰したらザルにあげて、アクなどを含むゆで汁を捨てることを指します。

透析食の食事療法では、特にカリウム等を減らすために行います。カリウムは、細胞の中に多く含まれるため、できるだけ食材を細かく切ってからゆでると効果的です。

ゆで汁にはカリウムが溜まっているので必ず捨ててください。こうすることによって、カリウムを約 30 ～ 40% 減らすことができます。（電子レンジなど、水を使わない調理ではカリウムはほとんど減りません）

いつもの調理にひと手間加えるだけでカリウムを減らすことができますので、ぜひ試してみてください。



調理前後の重量とカリウムの変化

	調理前(生)		調理後(ゆで)	
	重量(g)	カリウム(mg)	重量(g)	カリウム(mg)
キャベツ (葉 約 1/2 枚)	50	100	41	41
小松菜 (約 1/2 株)	50	250	62	62
茄子 (約 1/2 個)	50	110	50	90
じゃがいも (約 1/4 個)	50	205	49	165
ほうれん草 (約 2 株)	50	345	35	172
にんじん (約 1/4 本)	50	135	44	104
かぼちゃ (約 3 cm角 2 切れ)	50	225	49	211
ブロッコリー (約 3 房)	50	230	55	116

※いも類やかぼちゃなど、食材によっては減少率が低いものもあります。
摂取量や頻度で調整しましょう。



透析食レシピ紹介

「マイタケとチンゲン菜のゴママヨ和え」

材料を茹でこぼすことで、カリウムが減少します。また、あえ衣はマヨネーズを使用することでエネルギーアップ&減塩効果があります。さらに、ドレッシングのゴマやコショウも味を引き締めてくれるのでおすすめです。

材料 (1 人分)

マイタケ ……………1/3 株(30g)
チンゲン菜 ……………2/3 株(90g)
マヨネーズ ……大さじ 1/3(4g)
ゴマドレッシング …大さじ 1/2(7g)
コショウ ……………少々

作り方

- ①鍋にたっぷりの湯を沸かしておく。
- ②チンゲン菜は根元を落としてから約3cmの長さに切り、マイタケも約3cmに手で割いておく。
- ③①の鍋に②を入れて3分程よく茹でる。
- ④③をざるにあげ、流水で粗熱をとる。
- ⑤④をしっかり絞る。
- ⑥ボウルに⑤とマヨネーズ、ゴマドレッシング、コショウを入れてよく和えたら完成。



1 人分の エネルギー：74kcal
栄 養 素 たんぱく質：1.4g、脂質：5.7g、リン：41mg、カリウム：266mg、食塩相当量：0.5g