

## 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ています。なかでも秋に旬を迎える、かぼちゃ、さつまいも、きのこ、柿や梨などはカリウム含有量が多いため、特に注意が必要です。食べ方を工夫して、コントロールをしっかり行いつつ、食欲の秋を楽しみましょう。



### カリウムを特に多く含む食品

芋、豆、種実（ナッツ）、野菜、果物、きのこ、海藻



### 目標値と高カリウム血症について

食事で摂ったカリウムは、次の透析時まで体内に蓄積されたままとなります。摂りすぎると血液中のカリウム量が多くなり、高カリウム血症を来す恐れがあります。

#### おもな症状

- ・唇や手指のしびれ
- ・胸の苦しさ



血清カリウム値が  $7.0\text{mEq/L}$  を超えると、不整脈が生じやすく心停止に至る危険性があります。そのため日頃からコントロールを行い、血清カリウム値を  $3.6 \sim 5.4\text{mEq/L}$  に収めることが大切です。1日のカリウム摂取量は  $2000\text{mg}$  以下に抑えましょう。

参照：エビデンスに基づく CKD 診療ガイドライン 2023(日本腎臓学会)

### カリウム摂取量を抑えるポイント

- ①食材を小さく切り水に触れる面積を多くする
- ②茹でこぼしや水さらしを行う
- ③茹でた後にしっかり水気を絞る



カリウムは水に溶けだしやすく、茹でたり水にさらすことで減らせます。しかし、電子レンジや、焼く、揚げるといった調理法では、減らすことはできません。また、いも類や根菜類は元々のカリウム含有量が多いうえ、茹でこぼしてもカリウムが減りにくいため、摂取量を調整しましょう。



一方で、もやし、キャベツ、玉葱などの淡色野菜は緑黄色野菜に比べてカリウム量は少ないので、野菜を食べる際には、これらのカリウムの少ない淡色野菜を組み合わせることでカリウムの摂取量を調節できます。

●1食あたりの目安量とカリウム含有量

|       | 1食あたりの目安量 (g) | カリウム (mg) |
|-------|---------------|-----------|
| さつまいも | 50 (約 1/4 本)  | 240       |
| かぼちゃ  | 50            | 225       |
| じゃがいも | 50            | 205       |
| 梨     | 100 (1/3 個)   | 140       |
| ぶどう   | 100 (約 10 粒)  | 130       |
| りんご   | 100 (1/2 個)   | 120       |
| ミニトマト | 30            | 87        |

日本食品標準成分表 2020 年版(八訂) 参照



透析食レシピ紹介

鮭のホイル焼き



1 年中スーパーで購入可能な鮭ですが、旬は秋から冬です。  
添えの野菜は茹でこぼしを行うことでカリウムを減らします。  
にんにく、コショウで風味付けして塩分を減らしています。

作り方

材料 (2人分)

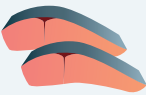
- 鮭(銀ざけ).....80g×2 切れ
- A { もやし .....40g  
ぶなしめじ .....40g  
白菜 .....60g  
人参 .....20g
- にんにく .....4g  
おろしにんにくチューブ、または生でも可  
コショウ .....少々

- ①人参は輪切りにし、白菜は 4cm 角に切る。  
ぶなしめじは石づきを取ってほぐしておく。
- ②鍋にお湯を沸かし沸騰したら、A の野菜を入れ 5 分  
程茹でる。
- ③茹であがったらお湯を捨て水気を切る。(茹でこぼし)
- ④アルミホイルに鮭を置き、②の野菜を並べる
- ⑤上からにんにくを加える。
- ⑥アルミホイルで包みフライパンに入れ、底から  
約 1cm 浸るまで水を加え、蓋をして弱火で約 20 分  
蒸し焼きにする。
- ⑦火が通ったらコショウを振りかける。



コツ・ポイント

- 野菜は事前に茹でこぼしをすることでカリウムを減らすことができます。
- 焼き魚用のアルミホイル等を利用すると便利ですが、通常のアルミホイルを使用する場合は、油を少量塗っておくと材料がくっつきにくくなります。



1 人分の エネルギー：167kcal  
栄 養 素 たんぱく質：16.9g、脂質：10.4g、カリウム 462.7mg、リン 267.3mg、食塩相当量：0.1g