

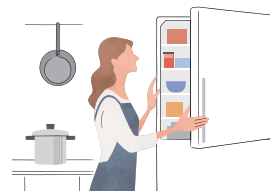
## カリウムについて

ホロニクスグループ 栄養管理部

カリウムには、体内の水分調整、神経細胞や筋肉の働きを正常に保つなどの役割があります。

ほとんどの食品に含まれていますが、腎機能が低下するとカリウム排泄が困難となるため、摂りすぎると血液中のカリウム量が多くなり、高カリウム血症になる恐れがあります。

血清カリウム値が 7.0mEq/L を超えると、致命的な不整脈や心停止が起こる危険があります。1 日のカリウム摂取量は 2,000mg 以下に抑え、血清カリウム値を 3.6mEq/L ~ 5.4mEq/L にコントロールしましょう。（文献：慢性腎臓病に対する食事療法基準 2014 年版、CKD 診療ガイド 2024）



## カリウムを多く含む食品

芋、豆、種実、野菜、果物、きのこ、海藻類

これらの食品にはカリウムが多く含まれています。また減塩調味料では、塩化ナトリウムの代わりに塩化カリウムが使用されているため、摂りすぎには注意が必要です。

### ●カリウムの含有量

|                                                                                                                       |                                                                                                                              |                                                                                                                  |                                                                                                                         |                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| さつまいも<br>(1/2 個) 100g<br><br>480mg | にんじん<br>(直径8cm × 3cm)<br>30g<br><br>150mg | 柿<br>(1/2 個) 75g<br><br>128mg | リンゴ<br>(中 1/2 個) 100g<br><br>120mg | しめじ<br>30g<br><br>111mg |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

（一般的な 1 人分使用量で算出）（日本食品標準成分表（八訂）増補 2023 年）

## カリウム摂取量を抑えるためのポイント

カリウムは水に溶けやすい性質であるため、食べる前のひと手間で含有量を減らすことができます。

- 食材は水に触れる表面積が大きくなるように小さく切り、ゆでこぼしや水さらしを行う。その後は水気をしっかり切る。
- 果物は缶詰めを選択し、シロップを切って使用する。（シロップにカリウムが溶け出ています）



芋類はゆでこぼしても、カリウムが減りにくいです。芋類がおいしい季節ですが、食べ過ぎには注意しましょう。





## 透析食レシピ紹介

### 香りを活かした減塩カオマンガイ

米に生姜・にんにくで香りづけすることで塩分控えめでも満足感が得られます。

#### 作り方

#### 材料 (2人分)

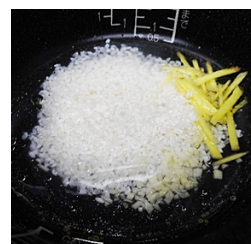
米 ……………1合(150g)  
水(炊飯用) ……………200ml  
生姜 ……………10g  
にんにく ……………4g  
ごま油 ……………小さじ2(8g)  
鶏むね肉 ……………120g  
[付け合わせ]

きゅうり ……………1/3本(30g)  
キャベツ ……………1枚(40g)

#### タレ

減塩醤油 ……………小さじ2(12g)  
酢 ……………小さじ2(10g)  
砂糖 ……………小さじ1(3g)  
ごま油 ……………小さじ1(4g)  
おろし生姜 ……………4g

- ①生姜を千切り、にんにくをみじん切りにする。
- ②炊飯器に研いだ米、水、生姜、にんにく、ごま油を加え炊飯する。
- ③鍋に鶏むね肉が浸かる程度の水を入れ、沸騰後鶏むね肉を加え弱火で10分間茹でる。
- ④キャベツは8mm幅に細切りにし、沸騰した湯に入れ、ゆでこぼす。(ゆで汁を捨て、ザルにあげる) きゅうりは薄切り後、水にさらす。  
※10分程度
- ⑤タレを混ぜ合わせる。
- ⑥皿にご飯、切った鶏むね肉をのせ、野菜を添える。全体にタレをかけて完成。



#### 1人分の 栄養素

エネルギー：421kcal

たんぱく質 22.1g 脂質 10.3g カリウム 370 mg リン 229 mg 食塩相当量 1.6g

※カリウムは「生」の値で算出しています。

#### コツ・ ポイント

ご家庭のコンロの火加減や鍋の大きさにより火の通り具合が変わるため、様子をみて追加で加熱してください。

