

日が少しずつ長くなり、春を感じる暖かさになりましたね。そうはいつでも 1 日の気温差はまだまだ激しいので、調節しやすい服装にして体調を崩さないようお過ごしください。

栄養指導室 松田・田中・深田・水戸川

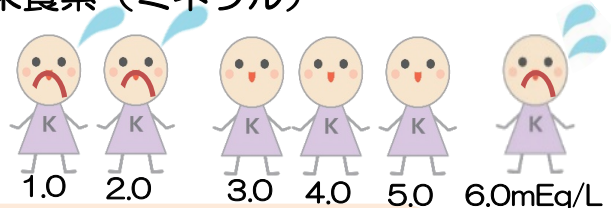


カリウム についておさらいしましょう♪

➡ 筋肉や神経の働きに関わる栄養素（ミネラル）

Q.カリウム値はどのくらいがよいの？

血清カリウム値基準値: 3.5~5.5mEq/L



血清カリウム値が上昇
または低下していても
さまざまな症状が現れます



息苦しくなる
心臓が大きなダメージを受けて不整脈や心停止を起こす

Q.何に多いの？

野菜類

果物

芋類

きのこ類

海藻類

減塩しお

実はカリウムがとても多く含まれていて危険！

カリウムが多い減塩しおの商品の一例



※透析患者様は
使わないでください

商品名	カリウム量
食塩（一般的な塩）	1 mg(1g あたり)
やさしお	273 mg(1g あたり)

減塩タイプのカリウム量は
一般的な塩の
200倍以上！！

～食材のカリウム量を減らすコツ～

カリウムは水に流れやすい、溶けやすい性質があります

下処理

洗う
水にさらす



- ・水にふれる面を増やすために小さく切る
- ・流水でしっかり洗う
- ・ボールや鍋に入れて水にさらす



茹でる



- ・たっぷりのお湯で茹でてゆで汁は捨てる
(茹で時間は食材の切り方や大きさに異なります)
- ・しっかり水気を切る

下処理で
カリウム量は
20~50%
減らせます

たとえば・・・

- キャベツ約 50%減
- ピーマン約 20%減
- じゃがいも約 20%減

※電子レンジ加熱ではカリウムは減りません

