

日中は汗ばむ陽気となり、濃い緑色の山々や田植えが終わった田んぼ、豆の花が咲いている畑などから初夏の訪れを感じます。ゴールデンウィークはいかがお過ごしでしたか？栄養部は先日、登山をして新緑を感じてきました。適度に体を動かすと気持ちがいいものです。

新鮮でみずみずしい夏野菜が待ち遠しいですが、今回はみなさんもよくご存知の『カリウム』について、改めて一緒にみていこうと思います。

栄養指導室 松田・大下

初心に返って...

## カリウムってな〜に？

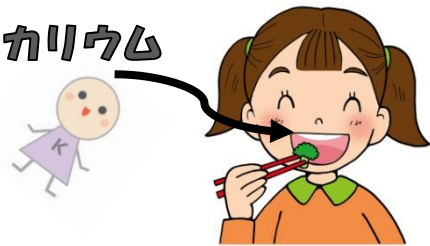


神経や筋肉の収縮に関わっており、体の細胞機能を保つのに必要な栄養素（ミネラル）

### 流れは...

食事により体内に入ったカリウムは不要になると腎臓から体の外へ尿として排出される

### 食品中のカリウム



腎機能が低下してしまうと...

不要なカリウムを体の外に出せなくなり、体の中にたまる（=血中のカリウム値が高くなる）

★血液検査基準値：3.6~5.0mEq/L

■血清カリウム値が上昇、また逆に低下していてもさまざまな症状が現れます。

### 症状は...

- ・心臓に負担をかけて不整脈・心停止
- ・神経障害として手足や唇がしびれる
- ・筋肉障害として心臓マヒ、全身がだるくなる



### ポイント

口に入る（食べる）カリウムの量をなるべく少なくすることが大切！

1日目安量：1500mg以下



- ◎食材ひとつひとつのカリウム量に神経質になりすぎず、1日単位での摂取量で考えましょう。
- ◎カリウム量の少ない食べ物でも、量を摂り過ぎないようにしましょう。
- ◎食品からの摂取は透析で除去できるだけの量にとどめておきましょう。
- ◎医師からカリウム吸着の薬（アーガメイトゼリー、カリメートなど）が処方されている場合は、飲み忘れることがないように服用しましょう。

食事に意識を向けて頂くことで、目標摂取量以下に抑えることができます！！

# カリウムが多く含まれる食品

## を知ろう!!

### いも類



※茹でてでもカリウムが減りにくい性質があります

中3個程度

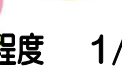
### 果物類

中10粒程度



中1/2個程度

小1個程度



1/4個程度



※少量でもカリウムを多く含む



※黒字は1日の目安量。複数の果物が重複する場合はさらに量を控えましょう

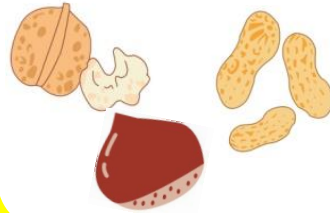
※果物缶(シロップは×)にすると多少安心(糖尿病の方は注意)

### 野菜類



※生食する野菜は食べる量が多いと危険

### 種実類



### きのこ類



※干しいたけなど乾物に注意

### 豆類



※コーヒーはコーヒー「豆」から作られるため、嗜好品の中でカリウムを多く含みます

### 海藻類



※海藻中心の副菜は控えめに

## カリウムを減らす調理法

## をもう一度チェック!!

●特徴● カリウムは水に溶ける性質があります

【注】電子レンジ加熱では、カリウムを減らすことはできません



工夫① 切る

カリウムの性質上、水に接する面が大きくなるように食材自体の食感が失われない程度になるべく細かく切りましょう。

工夫② 水さらし

細かく切った食材や生食する野菜は、ボールや鍋に入れて水にさらすか、可能な場合は流水で十分にさらしましょう。さらす時間は、食材の切り方や大きさで異なります。

工夫③ ゆでる

たっぷりのお湯で茹でてゆで汁は捨て、新しい湯で調理しましょう。茹で時間は、食材の切り方や大きさで異なります。  
※長時間茹でてでもカリウムが完全に減ることはありません。  
※とうもろこし・かぼちゃ・枝豆・オクラなど茹でてでもカリウムが減りにくい食材もあるため注意!

