

秋の食材はカリウムに注意！

●カリウムを制限する理由

腎機能が低下すると尿量が減り、体の余分なカリウムを排泄できなくなるため、食事でのカリウム制限が必要になります。

*カリウムが高くなると…



手足のしびれ



体がだるい



胸が苦しい



不整脈

カリウムの血中濃度が5.5mEq/Lを超えないようにカリウムを多く含む食材の摂取量に気を付けましょう！

●カリウムの1日の目安量は2000mg以下にしましょう！

【秋の食材の1回あたりの目安量とカリウム含有量】

□…1食の目安量

里芋



目安量: 50g
(中1個)
カリウム: 320mg

冷凍里芋



目安量: 50g
(2~3個)
カリウム: 170mg

レンコン



目安量: 50g
(小1/2本)
カリウム: 220mg

※芋類は1日50gまでにしましょう！

※茹でると半分になります。

南瓜



目安量: 50g
(煮物サイズ2~3個)
カリウム: 225mg

さつまいも



目安量: 50g
(中サイズ1/6本)
カリウム: 240mg

干し芋



50g(2枚)
カリウム: 490mg

※干してある食品はカリウムが多いため控えましょう！

巨峰



目安量: 80g
(5~6粒程度)
カリウム: 104mg

柿



目安量: 60g
(中1/3個)
カリウム: 102mg

干し柿



1個
カリウム: 201mg

りんご



目安量: 80g
(中1/3個)
カリウム: 96mg

栗(ゆで)



目安量: 2個
カリウム: 138mg

甘栗



目安量: 2個
カリウム: 112mg

しいたけ



目安量: 30g
(中1個程度)
カリウム: 87mg
※ゆで…60mg

えのき



目安量: 30g
(1/3袋)
カリウム: 102mg
※ゆで…73mg

マイタケ



目安量: 30g
(1/3パック)
カリウム: 69mg
※ゆで…30mg

カツオ



目安量: 50g
(刺身3切程度)
カリウム: 190mg

さんま



目安量: 100g
(2/3尾)
カリウム: 200mg

鮭



目安量: 60g
(2/3~1切)
カリウム: 210mg

●茹でこぼし・水さらしをしましょう

【茹でこぼし】

葉物野菜・海藻類

- ①お湯を沸かす
- ②切った野菜を鍋に入れ、**3分以上**茹でる
- ③ゆで汁を捨て、冷水で冷まし水気をよく切る
例)ほうれん草、小松菜、キャベツ、玉葱など



芋類・きのこ類・その他野菜

- ①鍋にたっぷりの水を入れる
- ②切った野菜を鍋に入れ、**15分以上**煮崩れないようにゆでる
- ③ゆで汁を捨てる
例)大根、人参、じゃがいも、ごぼう



【水さらし】

茹でれない野菜・生野菜など

- ①野菜を切る
- ②流水に15分以上さらす
- ③水気をよく切る



電子レンジでの茹でこぼしについて



耐熱容器に切った野菜と水を入れて加熱しその後、汁は捨て、流水で冷まし水気を切る
★電子レンジでも可能ですが、鍋で茹でこぼしをする方がカリウムが減るため可能な限り鍋でしましょう

●さらにカリウムを減らすポイント

*食材は細かく切る

水に触れる断面を広くすることでカリウムをより効率よく減らせる



*野菜の水分は十分に絞る

カリウムが減るだけでなく和え物などは水分が多いと味が薄くなるためしっかり絞ってから調理する

10月
レシピ

牛肉とれんこんのきんぴら

材料 (2人分)

- ・牛ロース 50g
- ・れんこん 100g
- ・生姜 2g
- ・ごま油 小さじ1/2
- ★酒 小さじ2
- ★みりん 大さじ1/2
- ★砂糖 大さじ1
- ★醤油 小さじ2
- ★だし汁 50cc

作り方

- ①牛肉が長い場合は幅1.5cmになるように切る
- ②れんこんは皮をむき、薄い半月切りにする
水から入れて茹でこぼしておく
生姜は皮をむき、せん切りにする
- ③フライパンにごま油を入れて熱し牛肉と②の生姜を入れて炒める
色が変わってきたら②のれんこんを入れ炒める
- ④★調味料を加えて汁気がなくなるまで炒める

CHECK!

しめじやカラーピーマンを加えても美味しいです。
その際も茹でこぼしをしないとよいでしょう!

栄養価 (1人分)

エネルギー	176kcal	カリウム	199mg
水分	89g	リン	80mg
蛋白質	4.6g	塩分	0.9g