

旬の食材のカリウムを知ろう

日差しも少しずつ温かくなり春の訪れを感じるようになってきました
 筍や菜の花など春野菜がおいしい時期を迎えます
 春野菜はカリウムが豊富なものも多いので食べ過ぎには注意しましょう

◎ カリウムについておさらいしましょう

腎機能が低下しているとカリウムを体の外に出す力が弱いため体内に蓄積
 ★そのためカリウムの制限が必要

検査数値…3.6~5.4mEq/L以内
 摂取量…1日2000mg以下



カリウムが高くなりすぎると…
 ・手足のしびれ ・不整脈
 ・吐き気や動悸 ・突然の心停止

◎ 旬の食材のカリウムについて知ろう

《春野菜》

たけのこ(ゆで40g)

 カリウム 188mg
 水煮にすると
カリウム約1/6!

そら豆(ゆで5粒)

 カリウム 117mg
 エンドウ豆なども
食べ過ぎ注意!

アスパラガス(ゆで3本 60g)

 カリウム 156mg
 茹でててもカリウムは
ほぼ減らない

春キャベツ(70g) カリウム
 生140mg/ゆで65mg

 水さらしやゆでこぼしを
 しっかりしましょう

菜の花(ゆで50g)

 カリウム 85mg
 茹でるとカリウムは
約1/2になる!

新玉ねぎ(1/4個 50g)

 カリウム
 生75mg/水さらし44mg

①カリウムが少ない食材と組み合わせる

(例) ゆでたけのこ **60g** カリウム **282mg**  → ゆでたけのこ **20g** カリウム **94mg**
 + こんにゃく **40g** カリウム **112mg** 

こんにゃく、春雨、もやし、
 キャベツ、玉ねぎなどでかさ増し

②少量でも満足感のある調理法にする 天ぷら、フライ、かき揚げ、肉巻きなど



③カリウムが多い食品を重ねて食べない

春の食材は1日1~2種類にする
 イモ類、キノコ類、海藻類など他のカリウムが多い食品は調整して食べる

《果物》

いちご(3個)



カリウム
102mg

キウイ(1個)



カリウム
300mg

デコポン(3房)



カリウム
102mg

目安量 50g/日

※バナナ、メロン、キウイは
30g程度にする

《魚》

春かつお(刺身3切)



カリウム 258mg
リン 168mg

鯛(60g 刺身4~5切)



カリウム 198mg
リン 294mg

アジ(60g)



カリウム 216mg
リン 138mg

- 魚の切り身は1切60~100g(平均80g)とばらつきがあるためカリウムやリンが多い魚は小さめの切り身を選んだり1/2切にする
- 干物、塩鮭、塩辛、しらす干しなどは塩分も多い為控えめにする

カリウムの高いものを
食べたいとき...

カリウムは食べて1時間ほどで体内に吸収されるため透析前の朝食に取り入れるとすぐに透析によりカリウムを除去できるため安心です(だからといって食べ過ぎは注意!)



3月レシピ

菜の花の豚肉巻き



CHECK! 菜の花は茹でてこぼし
することでカリウムが
半分くらい減ります

作り方

材料 (2人分)

・菜の花	60g
・豚ローススライス	6枚(約120g)
・こしょう	少々
・練りからし	少々
・薄力粉	大さじ2
・サラダ油	大さじ1/2
・酒	大さじ1
・しょうゆ	小さじ2
・みりん	小さじ2
・砂糖	小さじ1

- ①菜の花は根本を少し切り落とす
熱湯で3分茹でてあと流水にさらし
水気をしっかりしぼっておく
- ②豚肉を広げ、こしょうを少々振る
さらに練りからしを塗って薄力粉を薄くふる
- ③①の茹でた菜の花を豚肉にのせて端から巻き
さらに表面に薄力粉を振る
- ④フライパンに油を入れ熱し、③の巻き終わりを下に
して並べて焼き固まったら転がしながら約5分焼く
- ⑤酒を振りふたをして弱火で1~2分蒸し焼きする
- ⑥ふたを取り残りの調味料を入れて中火にし
汁けがほぼなくなるまでからめながら焼く



栄養価 (1人分)

エネルギー	251kcal	カリウム	272mg	水分	78g
蛋白質	14.3g	リン	150mg	塩分	0.95g