

カリウムについて振り返ろう



カリウムの血液検査の目標値と高カリウム血症の症状

3.6～5.0mEq/Lにすることが理想

6.0mEq/L以上

- 手足のしびれ ●筋力低下
- 不整脈、頻脈 ●吐き気
- 脱力・四肢麻痺 など

無症状の
場合もある

7.0mEq/L以上

致命的不整脈により、心停止



透析患者のカリウムの摂取目安量とカリウムの多い食品

カリウムの1日摂取量は2000mg以下

～カリウムの多い食品～

果物



バナナ、メロン、キウイ
ドライフルーツなど

豆類



大豆、納豆、きな粉
煮豆、そら豆、餡類など

種実



落花生、ピーナッツ、
アーモンド、栗など

芋類



さつま芋、干し芋、長芋
じゃが芋、里芋など

野菜



法蓮草、小松菜、
青梗菜、ブロッコリー、
南瓜、トマトなど

飲料類



牛乳、豆乳、野菜ジュース
100%果汁ジュース



血清カリウム値が高い時のセルフチェック!

- ☐ 野菜や果物を食べ過ぎていませんか
- ☐ 蛋白質を摂り過ぎていませんか
- ☐ 豆類を一度にたくさん食べすぎていませんか
- ☐ 芋類を食べ過ぎていませんか
- ☐ 黒蜜、黒砂糖を使い過ぎていませんか

- ☐ 100%のジュースやトマトジュース、
野菜ジュースを飲み過ぎていませんか
- ☐ 牛乳を飲み過ぎていませんか
- ☐ 海藻類をよく食べませんか?

★☒した箇所は食べる量や頻度を控えましょう!



カリウムを減らす方法

水さらし

- ①食材を小さく切る
(水に接する面が多くなる)
- ②流水に15分以上さらす
その後、水気をしっかり切る



茹でこぼし

- ①食材を小さく切る
- ②葉物:熱湯から3～5分茹でる
根菜:水から入れて10～15分茹でる
- ③茹で汁を捨てて、水気を絞り調理する



食材の置き換え・・・カリウムの多い食品の一部をカリウムの少ない食品に置き換える



法蓮草60gを茹でると
カリウム:206mg



法蓮草20g+もやし20g
+玉葱20gを茹でると
カリウム:92mg

【いも類】

150mg  じゃがいも(165)	200mg  長芋(215)  さつまいも(190)	250mg  里芋(266)	300mg
--	---	---	-------

※()内は芋50gを茹でた時のカリウム量mg



- ・1日40~50gを目安量に食べましょう(里芋なら中サイズ1個)
- ・茹でることによって多少カリウムは減るが、それでも多いため食べる量を調整しましょう。
- ・里芋は冷凍を使用するとカリウム量が半分に減ります。
- ・干し芋はカリウムがさつまいも(生)の2.5倍含まれています。(2枚食べるとカリウムが294mg)
- ・ポテトチップスやじゃがりこなどのお菓子もカリウムが多いです。控えましょう。

【種実類】

~40mg  マカダミアナッツ(30)	50mg  くるみ(54)	60mg  ヘーゼルナッツ(61)  ぎんなん(58)	70mg  ゆで栗1個(69)  ピーナッツ(70)  カシューナッツ(59)	80mg  アーモンド(76)	90mg~  ピスタチオ(97)  落花生(106)
--	---	---	---	---	--

※()内は10gのカリウム量mg



- ・1日10gを目安量にしましょう。
- ・カリウムと同時にリンも多く含む。食べ過ぎないようにしましょう。
- ・茹でても減らないため、食べる量を調整しましょう。

【野菜類・きのこ】

~100mg  ピーマン(95)  キャベツ(95)  玉ねぎ(75)  もやし(40)	100mg  レタス(100)  きゅうり(100)  白菜(110)  なす(110)  トマト(105)  ブロッコリー(105)  まいたけ(115)	150mg  とうもろこし(145)  人参(150)  かぶ(165)  ミニトマト(145)  しめじ(155)  ごぼう(160)  えのき(170)	200mg  竹の子(235)  れんこん(220)  南瓜(215)  大根(200)	250mg~  ほうれん草(345)  小松菜(250)
--	--	--	--	--

※()内は50gのカリウム量mg



- ・1食80~100gを目安量にしましょう。
- ・茹でることによってカリウムが減ります。(特に葉物)
- ・カリウムの多い根菜は茹でてもあまり減らないので食べる量は50gにしましょう。
- ・生で食べる野菜は水さらしをしてカリウムを減らしましょう。

【果物】

みかん缶詰(38)	100mg  パイナップル缶詰(60)  りんご(60)  巨峰(65)  みかん(75)	150mg  すいか(120)  キウイ(150)	200mg以上  メロン(175)  バナナ(180)	干し柿(335)
-----------	---	---	---	----------

※()内は50gのカリウム量mg



- ・1日50~80gを目安に食べましょう。(できれば1日1種類にするとよい)
- ・ドライフルーツは生よりカリウムが多いです。生のフルーツを選びましょう。
- ・缶詰のフルーツはカリウムが少なくオススメです。(汁は飲まない)