



11月 透析食だより 2023年11月

日増しに寒くなり、冬の到来を身近に感じる季節となりました。皆さんいかがお過ごしでしょうか？気温の変化で風邪を引きやすい時期でもありますので、衣類の調節なども気を付けましょう。今回は日頃から気を付けている方もいらっしゃると思いますが、カリウムについてお話をしたいと思います。

カリウムのお話

高カリウム血症にならないように

腎臓の機能が低下するとカリウムの摂取制限が加わります。透析患者さんは徐々に尿量が少なくなり、長期になるとほとんど出なくなるので、カリウムが次の透析まで体に蓄積し、その量が多いと高カリウム血症になる危険性が高くなります。高カリウム血症になると、手のしびれや喋りにくさ等の症状が現れ、さらに進行すると不整脈や意識消失などの重篤な症状がみられることがあります。そのため、カリウムの少ない食品を選んだり、使用する食材にカリウム処理をしたりすることが大切になります。

血中カリウム濃度の正常範囲は **3.5~5.0mEq/L** です。5.5mEq/L で高カリウム血症となります。血中カリウム濃度は 食事や運動などでも簡単に上昇するため、十分に注意が必要です。



予防にはカリウム制限を

透析患者さんの **1日のカリウム摂取目標量は2000mg以下**とされています。カリウムを制限するポイントとしては、

- カリウムの多く含まれている食品を避ける
- 野菜を細かく切る(断面を増やし、カリウムが抜けやすくする)
- よく洗う
- 水にさらす(30分程度)
- ゆでこぼす

などの調理の工夫があります。食事の準備にひと手間加わり大変ですが、食品によっては 70%程度カリウムを減らすことができます。※カリウムの減少量が食品によって異なります。



減塩食品(減塩醤油や減塩味噌等)は、塩化ナトリウムを減らす代わりに塩化カリウムが添加されており、カリウムが多く含まれている場合があります。選ぶ際に栄養成分の欄を確認してみてください。

カリウムを多く含む食品について

カリウムを多く含む食品としては、いも類・野菜類・果実類・種実類が挙げられます。

- いも類や野菜類は調理の工夫でカリウムを減らすことができます。
- 果実類は生食を避け、缶詰の実だけ食べるようにしましょう。缶詰のシロップにはカリウムが溶けだしているため、残すようにしましょう。
- 種実類(栗や落花生、銀杏など)やトウモロコシは、洗っても茹でてでもカリウムの量がほとんど減りません。食べる際は食べ過ぎないように注意しましょう。

食品名	1回の目安量(g)	カリウム(生)mg	カリウム(ゆで)mg
さといも	80	512	448
ほうれん草(冬採れ)	80(お浸し1回分)	552	392
はくさい	100	220	160
だいこん	80(輪切りの煮物1個)	184	168
ブロッコリー	40(付け合わせ)	184	84
みかん	70(1個)	105	53(缶詰・実)
栗	100(5個)	420	460

日本食品成分表(八訂)より

カリウム控えめのメニュー

●ブロッコリーのかにかまあんかけ

・ブロッコリー	60g
・かに風味かまぼこ	15g(1/2本)
・おろししょうが	0.5g
・水	20cc
・鶏ガラスープの素	1g
・塩コショウ	少々
・片栗粉	小さじ1/2

<作り方>

- ①ブロッコリーは熱湯で1~2分程度茹でておく
- ②かに風味かまぼこは手で細く割いておく(リンが高めの方は、茹でこぼしてください)
- ③鍋に、かに風味かまぼこ、おろししょうが、水、鶏ガラスープの素、塩コショウを入れて沸騰させる
- ④沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつけて、ブロッコリーの上にかける

●栄養価

・エネルギー	37kcal
・たんぱく質	4.2g
・脂質	0.3g
・炭水化物	5.8g
・リン	57mg
・カリウム	140mg
・食塩相当量	0.4g



ブロッコリーは茹でるとカリウムが減りやすい野菜です。これから旬なので上手に取り入れてみてください。