



透析だより



コラム

梅雨の季節になりましたね。
夏野菜や果物がおいしい時期になりましたが、
水分やカリウムが多い食材もあるので上手に摂りましょう。

＜夏の食材のカリウム含有量＞

食材名	100g あたり のカリウム量(mg)	食べる目安量	目安量あたり のカリウム量(mg)	参考
トマト 	210	1/4 個(約 40g)	90	ミニトマトなら 2 個くらい
えだまめ(ゆで) 	490	8~10 個 (約 16~20g)	100	ゆで枝豆の方が冷凍枝豆 よりカリウムが少なめです
かぼちゃ 	450	煮物サイズ 2 切 (約 50g)	230	ゆでてもカリウム量は あまり変わらないので食べる 量に気を付けましょう
とうもろこし 	290	中くらい 1/3 本 大きめなら 1/4 本 (約 60g)	160	ゆでてもカリウム量は あまり変わりませんが、 缶詰ならカリウム量が 約半分になります
すいか 	120	1 口サイズ カットで 4 個 (約 130g)	150	約 90 %が水分なので 食べ過ぎに注意しましょう
もも 	180	1/3 個(約 70g)	130	
うなぎ 	300	1/3 枚(約 55g)	170	リンも高いので注意 (1/3 枚 170mg)



カリウム摂取量は 1 日 2000mg 以下にしましょう
(カリウムが高めの方は 1500mg 以下)