

10月

## 透析だより

### コラム

暑い夏が終わり、「食欲の秋」がやってきました！

しかし、秋はカリウムの多い食材がたくさんあり、注意が必要です。  
食べ過ぎに気をつけながら、秋の味覚を楽しみましょう。

### < 秋の食材のカリウム含有量 >

カリウムが多い食品	例	カリウム含有量
さつまいも 	蒸し・小さめ 1/2 本 (100g)	390mg
干し芋 	1 枚(30g)	290mg
里芋 	ゆで 1 個(40g)	220mg
栗 	ゆで 5 個(100g)	420mg
柿 	中くらい 1 個(150g)	260mg
干し柿 	1個(50g)	340mg

カリウムをとりすぎないためには・・・

- ① カリウムが多い食品は 1 日 1 種類にする。
- ② 薬を飲むタイミング（食事の時）で食べる。（間食だと薬の効果が出にくい）
- ③ 透析が 2 日空く日はいつもの半分量にする。



干した芋や果物はカリウムを特に多く含むため量に注意しましょう。



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)