



透析だより

コラム







秋の食材のカリウム量を知ろう！

秋の食材のカリウム量を紹介します！！

注意点とポイントを確認し、食事をしていきましょう！

カリウムの目安量は1日 **2000mg** 以下（カリウムが高い人は1日 1500mg 以下）です。



| 食材名 | 1回の目安量 | 目安量あたりのカリウム含有量 | 注意点とポイント |
|---|---------------|----------------|--------------------------------------|
| 南瓜  | 50g(煮物サイズ2切れ) | 225 mg | 茹でてでもカリウム量が変わらないため、1回量や頻度を少なくしましょう |
| さつまい芋  | 50g (輪切り3切れ) | 240 mg | |
| 栗  | 40g (2個) | 170 mg | 生栗と比較して甘栗が1.3倍、甘露煮が1/5のカリウム量になります |
| 柿  | 90g (中1/2個) | 150 mg | 干し柿は1個あたり(50g)のカリウムが340mgと多くなります |
| りんご  | 90g (中1/2個) | 100 mg | 比較的カリウムの少ない果物です コンポートにすると更にカリウム減少 |
| さんま  | 1/2尾(約70g) | 140 mg | リンも多いため、内臓や骨は残しましょう |

その他にも・・・



乳製品



コーヒー



海藻



ナッツ

これらはカリウムが多い食材です。

採血結果で高い数値が出た時には、上記の食材をたくさん食べすぎているか振り返りをしてみてくださいね。

タンパク質の多い食品も
食べ過ぎるとカリウムの
過剰摂取に繋がります

カリウムの多い食品を食べるときの Point!!

- ・透析が中1日の時に食べ、体内への貯留時間を短くする
- ・採血結果を確認しながら、数値が高い時には控える
- ・鍋料理は汁にカリウムが多いため、飲まないようにする
- ・果物は缶詰を選ぶ（シロップは飲まない）
- ・乾燥野菜、乾燥果物は少量にする
- ・生野菜は水にさらす
- ・食材を切ってから、ゆでこぼす

