









透析だより



コラム

春の食材が出始める時期になります。
カリウムが豊富な春野菜や山菜は食べ過ぎに注意！
目安量以内で食べましょう。

水煮にすると
カリウム約 1/7!

カリウムが 多い	1 回の目安量	目安量あたりの カリウム量(mg)
たけのこ	 ゆで一口大 3 個 (40g)	188
ふきのとう	 ゆで 4 個 (40g)	170
アスパラガス	 生・ゆで 3 本 (60g)	156
そら豆	ゆで 5 粒 (30g)	117
カリウムが 比較的少ない	1 回の目安量	目安量あたりの カリウム量(mg)
春キャベツ	 葉 2 枚 (70g)	生 140/ゆで 65
ふき	ゆで 1 本 (50g)	115
菜の花	ゆで 2 茎 (50g)	85
新玉ねぎ	 1/4 個 (50g)	生 75/水さらし 44
ぜんまい	 ゆで 20 本 (60g)	23

水さらしや
ゆでこぼしを
しましょう!

食べ方を工夫しましょう

①カリウムが少なめの食材と組み合わせる

こんにゃく、春雨、もやし、キャベツ、玉ねぎ などがかさ増し

②少量でも満足感のある調理法にする

天ぷら、フライ、かき揚げ、肉巻き など



③カリウムが多い食品を重ねて食べない

春の食材は 1 日 1~2 種類にしましょう。

芋類、きのこ類、海藻類など他のカリウムを多く含む食品を控えめにして調整しましょう。