

透析患者さんにとって、食事の管理はとても重要です。水分、塩分、カリウム、リンの摂り過ぎには注意が必要になります。


ただ、食事の管理方法をよく知って、ポイントを守っていければ食事を楽しむこともできるようになります。その中でも今回はカリウムについて取り上げてみました。




腎臓の働きが悪くなるとカリウムを体の外に排出できなくなり、体内にカリウムがたまりやすくなります。体内のカリウム値が高い状態は高カリウム血症を引き起し、しびれや不整脈などの症状が現れたり、重症になると心停止ということも起こり得ます。そのため**透析患者さんのカリウムの1日の摂取量の目安は2000mg以下**とされています。カリウムは様々な食品に含まれていますので、食品に含まれるカリウム量を知り、食べる量を調整したり、カリウムの摂取量を減らす調理方法を取り入れることで、適切なカリウムを摂れるようになります。


震災や台風などの災害時は、透析施設が被災したり、水道、電気が止まるなど通常の透析が受けられなくなることもあり得ます。その場合、透析の間隔があいたり、透析時間が短くなることもありますので、今まで以上に食事管理が大切になります。災害はいつ訪れるかわかりません。日頃からカリウムなど食事の管理に気を配るような生活基盤を作っておくことが重要です。




1. カリウムが多く含まれる食品

 果物類: 生果物 ドライフルーツ 100%果汁ジュース

 野菜類  いも類  魚・肉・乳製品類

 豆類: 納豆、枝豆、あずき、きなこなど

 種実類: 甘栗、ピーナッツ、アーモンドなど

2. カリウムを減らすポイント

1) 野菜のカリウムを減らす方法



※カリウムは水に溶けやすい性質があり、水にさらしたり、ゆでこぼしをするとカリウムを減らすことができます。さらにカリウムは食物の細胞内に多く含まれるため、野菜を薄く、小さく切ることによって細胞が壊れ、カリウムが流れ出やすくなります

①水にさらす

野菜を切ってから水にさらす

ボールに水をはって20分さらす

(さらに途中で水を2回かえるとよい)

⇒ **およそ40%のカリウムを減らすことができる**



②ゆでこぼす

茹でる時の目安時間

葉物野菜 3～5分

根菜 10～15分(串が通るまで)



☆根菜類の食感を残したい場合は事前に親指の爪サイズ(約1cm)に小さく切り、20分の水さらし(合間に水を2回替える)の作業を挟むことで茹で時間が半分ほどになっても十分なカリウム減が見込まれます。

茹で汁は必ず捨てて、新しい水で調理をしてください

③野菜はできる限りカットする

- ・葉物野菜、根菜など可能な限り小さくカットする
1cm幅、角切り等 アスパラは斜め切り
⇒カリウムをより減らすことができる

※もやしは「だいずもやし」より「りょくとうもやし」
がおすすめ 量は1/2までが目安
※キャベツは小さく切ってからゆでると、カリウム
60%減になる

カット野菜を利用するのもおすすめ

④野菜を炒めるとき

必ず野菜を切って水にさらしてから炒める

⑤カリウムを減らしにくい野菜類

- ・とうもろこし: 茹でてでもカリウムが減らない
- ・ミニトマト: 表面の皮が硬く、茹でたり水ですらすができない
- ・アスパラ・なす: 表面の皮が硬く、カットしないままではカリウムが抜けにくい

水さらしと茹でこぼしができない野菜は**食べる量を調整する**

⇒ **目安** とうもろこしは100g(1/3本) ミニトマトは80g(4~5個)
アスパラは50g(2本) なすは80g(小1本)

⑥水分の多い野菜(大根、白菜等)

- ・カリウムの量は少ないが、まとまった量を摂ると
体重増加に繋がるので摂る量に注意が必要

白菜は60g(葉1枚) 大根は50g(厚さ1cmの輪切り)

2) 果物のカリウムを減らす方法

- ・果物は水にさらしたり、ゆでこぼすことができないため、
特にカリウムの多いバナナ、メロン、キウイは避けましょう
- ・カリウムが凝縮されるドライフルーツは避ける

NG



・生の果物は食べる量で調整する 1日100g 1日おきが目安



リンゴは100g(1/3個) 梨は100g(1/3個)
柿は 100g(1/2個) 桃は100g(小玉~中玉1/2個)
スイカは100g(カットスイカ3片)

ぶどうは種類によって接種可能量が変わるので注意!

ピオーネは粒が大きく水分量も多いので**7粒が目安**



・缶詰を利用する(缶詰にすると50%減が見込まれる)

缶詰は桃なら半割2個が目安です

ただし、シロップはカリウムが溶け出ているため
飲まないようにしましょう



3) いも類のカリウムを減らす方法

- ・食べやすい大きさに切ってから水にさらし、ゆでこぼす
- ・野菜と同様1cm幅、角切りなど小さくカットするとよい
⇒ゆでると15~20%減

ゆでた後に水にさらすと30~40%減が見込まれる



4) 海藻の食べ方

- ・カットワカメ(1回3g:大さじ1杯)、塩蔵ワカメ(1回30g:ひとつかみ)
はカリウムが低いので、
しっかり水戻しをして、さっとゆでて使うとよい
- ・味付けもずくは1日1個(カップ)が目安(塩分が多いものがある)
- ・ひじきは水戻し2回を行ってから調理をする 1回50gが目安
- ・あおさ、切り昆布はカリウムが高いため、避けた方がよい



5) ナッツ類の食べ方...ナッツ類は全体的にカリウムが高め

あらかじめ5粒と決めて食べるか、避けた方がよい

ミックスナッツは塩分を含むものもあり、食べ始めると後を引いて止められなくなりやすい



6) 豆類の食べ方

- ・枝豆は茹でる時の塩分は控え、追加の塩もNG
塩の代わりに酢やドレッシングで食べるのがおすすめ
- ・豆類は食べ過ぎを控えるためあらかじめ量を決め、
とりわけておきましょう 枝豆25g(さやに入った状態で5~6個)
- ・納豆は一番小さいサイズを選びましょう 1日1個まで



4. カリウム一覧表



【1年を通して手に入る野菜・果物】

	1日当たりの目安量	カリウム値(mg)			
		生	ゆで	油炒め	レンジ
キャベツ	100g(葉1.5枚)	200	92	250	-
こまつな	60g(小鉢一皿)	300	84	-	-
大根(皮なし)	50g(厚さ1cm程の輪切り1枚)	115	210	-	-
たまねぎ	70g(1/3個)	105	77	147	-
にんじん(皮なし)	60g(1/3本)	162	144	240	-
長ネギ	100g(2本)	200	150	220	-
はくさい	60g(葉1枚)	132	96	-	-
ブロッコリー	50g(小房5個)	230	105	295	-
ほうれんそう	50g(2把)	345	245	265	-
レタス	80g(葉2枚)	160	-	-	-
かぼちゃ	50g(角切り小2~3個)	225	215	-	-
じゃがいも(皮なし)	40~50g(中サイズ1/2個)	164~205	131~164	-	172~215
さつまいも(皮なし)	30g(厚さ5mm輪切り2枚)	144	122	-	-
さといも	40g(一口サイズ2個)	256	212	-	-
ごぼう	50g(1/4本)	160	105	-	-
もやし(だいずもやし)	100g(200g入りの袋1/2)	160	50	-	-
もやし(りよくとうもやし)	100g(200g入りの袋1/2)	69	24	-	-
アスパラガス	50g(2本)	135	130	-	-
えのき	50g(1/2袋)	170	135	190	-
しいたけ(生)	50g(小4~5枚)	145	100	150	-
しいたけ(乾燥)	5g(乾いた状態で2枚)	110	10	-	-
ぶなしめじ	50g(1/2袋)	185	140	210	-
まいたけ	50g(1/2袋)	115	55	150	-
エリンギ	50g(1/2パック)	170	130	190	-
納豆	30gのミニカップ1個	198	-	-	-
カットわかめ・乾燥	3g(大さじ1杯)	13	0.4	-	-
湯通し塩蔵わかめ	30g(軽く一つかみ)	3	0.6	-	-



【夏~秋野菜・果物】

	1日当たりの目安量	カリウム値(mg)			
		生	ゆで	油炒め	レンジ
オクラ	50g(6~7本)	130	140	-	-
とうもろこし	100g(1/3本)	290	290	-	330
冷凍カーネルコーン	100g	230	200	230	-
ズッキーニ	70g(輪切り4~5枚)	224	-	-	-
トマト	80g(1/2~1/3個)	168	-	-	-
ミニトマト	80g(4~5個)	232	-	-	-
なす	80g(小1本)	176	144	232	-
にがうり	100g(1/2本)	260	-	260	-
ピーマン	100g(2個)	190	-	200	-
きゅうり	100g(1本)	200	-	-	-
枝豆(さや付き)	25g(さやに入った状態で5~6個)	147	122	-	-
すいか	100g(カットスイカ3片)	120	-	-	-
ぶどう	150g(デラウエアなら1房) (巨峰なら1/3房) (ピオーネなら7粒)	195	-	-	-
桃	100g(小玉~中玉1/2個)	180	-	-	-
桃缶	100g(半割りになったものを2個) ②桃缶のシロップは飲まない	80	-	-	-
くり	30g(3個)	126	138	-	-
甘ぐり	20g(4粒)	112	-	-	-
柿(甘柿)	100g(1/2個)	170	-	-	-
柿(干し柿)	20g(小1個)	134	-	-	-
梨(和なし)	100g(1/3個)	140	-	-	-
梨(洋なし)	100g(1/3個)	140	-	-	-
洋なし缶詰	100g(半割りになったものを2個) ②桃缶のシロップは飲まない	55	-	-	-

○カリウムの少ないものを選びましょう

○カリウムの多いものは減らす工夫をしましょう

水にさらす、ゆでこぼす、小さくカットする
量を摂りすぎないように調整する

○たとえばカリウムの少ないものでも一度に大量に食べてはカリウムを摂りすぎる
こととなります。⇒適量を目指しましょう

○旬の野菜や果物は、一度に食べる量、食べる頻度が増えやすくなりがちです。
食べる量と回数に注意しましょう。

★カリウムについて知り、ひと手間かけることで、食べられる食材を増やすことができ、食事を楽しめるようになるかもしれませんね★