

料理を撮影するだけで簡単にカリウムを測ることができるアプリ



食事内容の 確認をスムーズに！

食事内容を日毎集計し、
5つの栄養素については月毎の推移を
確認することができるので、
患者さんの自己管理に役立ちます。



日々の食事を 簡単に記録！

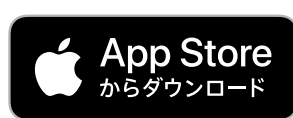
アプリから食事を撮影すると、
AIが自動で写真を解析し、
毎食のカリウムをはじめとした5つの
栄養素の含有量※を簡単に記録します。

※含有量などの数値は参考値です。詳細は医師・栄養士等の専門家に適宜ご相談ください。

アプリのダウンロード手順について

iPhoneをご利用の方

- 1 ホーム画面から「App Store」アプリを起動します。
- 2 検索バーにハカリウムと入力して検索するか下記の二次元バーコードをお持ちのスマートフォンカメラで読み取ってください。



- 3 入手ボタンをタップし画面に従いアプリをインストールしてください。

※iPhoneは、米国および他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。
※iPhone商標は、アイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。
※App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。
※iOSは、Cisco の米国およびその他の国における商標または登録商標であり、
ライセンスに基づき使用されています。

Androidをご利用の方

- 1 ホーム画面から「Google Play ストア」を開きます。
- 2 検索バーにハカリウムと入力して検索するか下記の二次元バーコードをお持ちのスマートフォンカメラで読み取ってください。



- 3 インストールボタンをタップしインストール完了後に「開く」をタップすると、アプリが起動します

※Android、Android ロゴ、Google Play および Google Play ロゴは、
Google LLC の商標です。

内容をもっと詳しく知りたい方はWEBサイトをご覧ください

ハカリウムについて、よくあるご質問はこちらに掲載しています。

<https://www.hyperkalemia.jp/hakarium/>



アストラゼネカ株式会社

LOK227@B
2024年11月改訂

正しく知って 充実した毎日を

高カリウム.jp

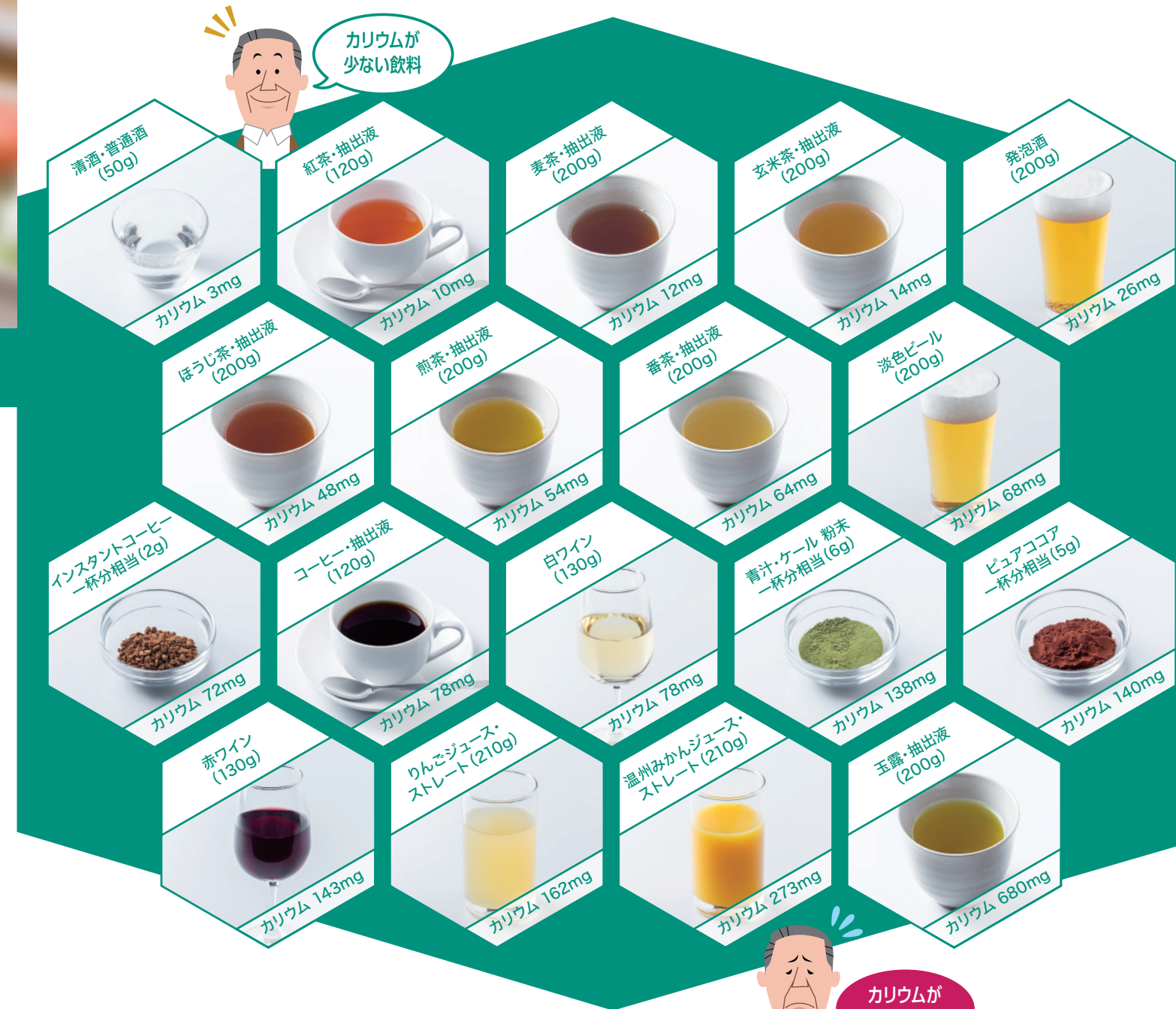
Powered by AstraZeneca



食材別カリウム辞典

「食材」「飲料」のカリウム摂取量を知ることは大切です。

日頃の食事で摂取する「食材」「飲料」のカリウム値を知って摂取量の目安にお役立てください。



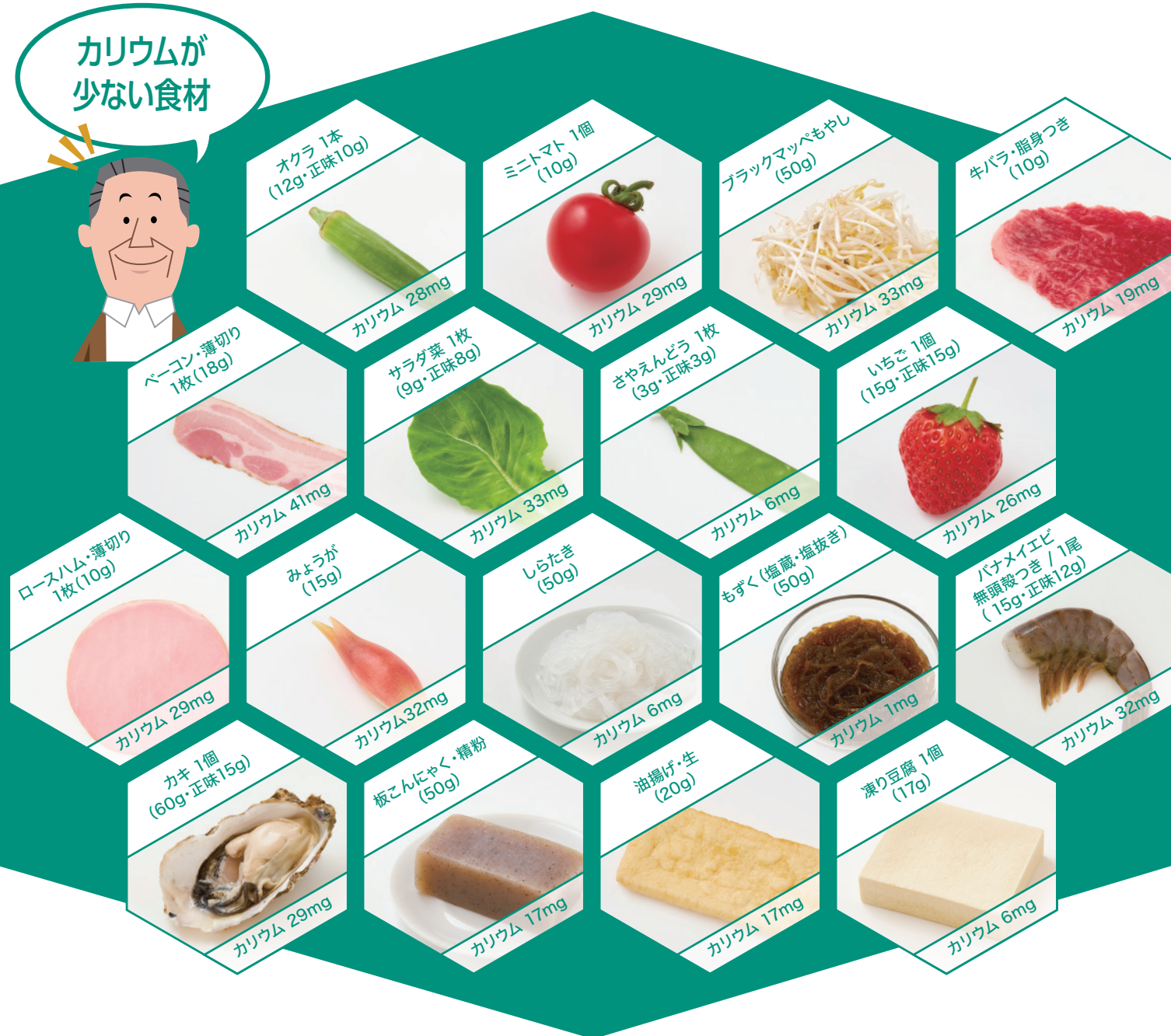
※正味量は実際に食べる量で、全重量から廃棄分(魚の骨、野菜の皮や根など捨てる分)の重量を引いた量です。
※文部科学省「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」を参考。

AstraZeneca

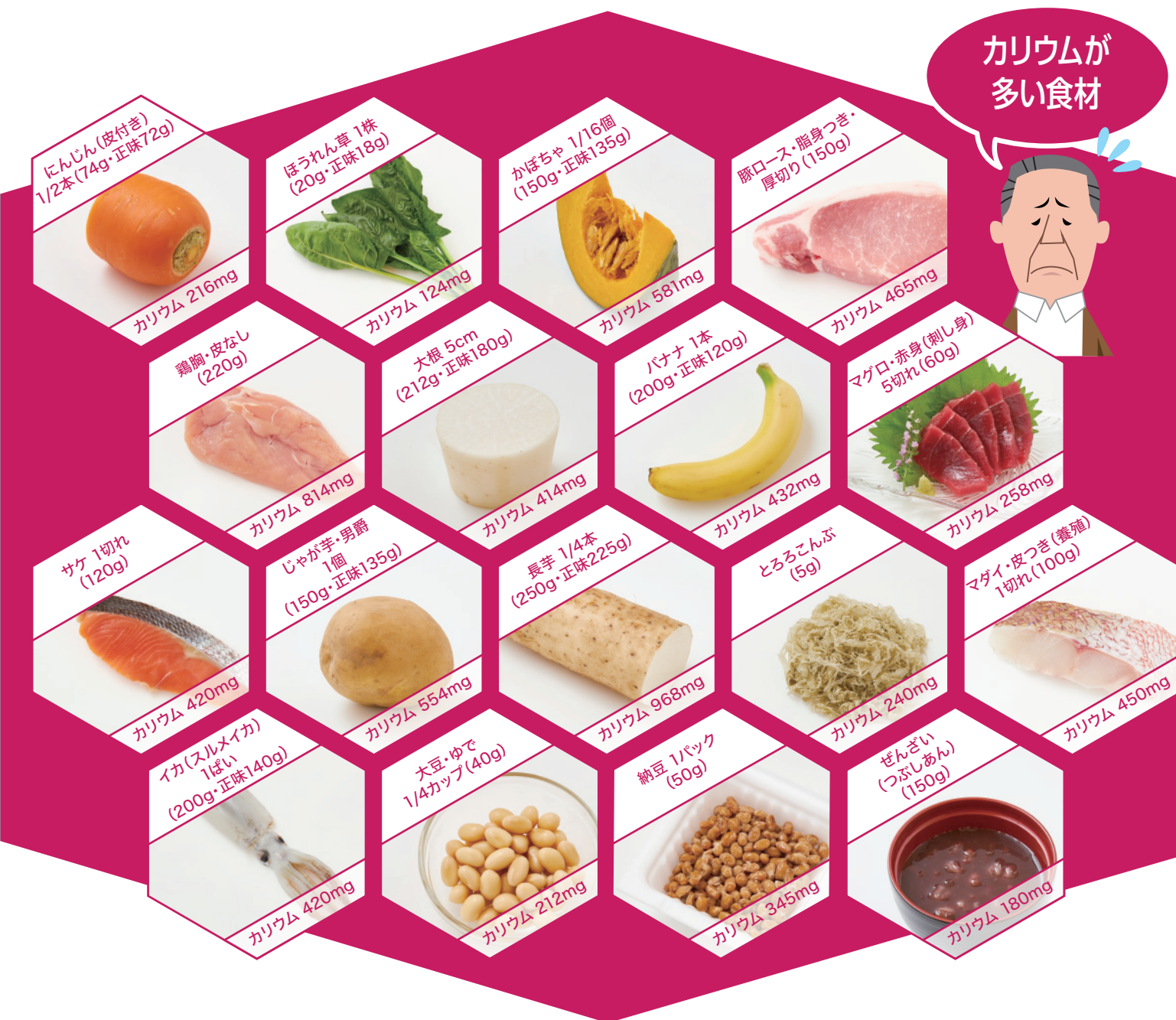
食材別 カリウム辞典

「食材」「飲料」のカリウム摂取量を知ることが大切です。日頃の食事摂取する「食材」「飲料」のカリウム値を知って摂取量の目安にお役立てください。

カリウムが
少ない食材



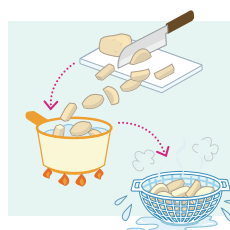
カリウムが
多い食材



※正味量は実際に食べる量で、全重量から廃棄分(魚の骨、野菜の皮や根など捨てる分)の重量を引いた量です。
※文部科学省「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」を参考。

調理方法の工夫

カリウムの摂取量は、多めの水でゆでたり水にさらしたりすることによって減らせます。

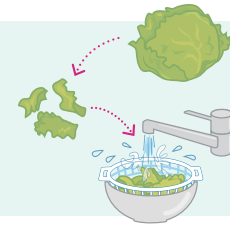


ゆでる

水に接する表面積が大きくなるように切り、ゆでます。ゆで汁は食品から出たカリウムを含んでいるので捨てます。

水にさらす

生で食べる野菜などを小さく切ってから水に10～20分程度さらした後、水をよく切ります。



高カリウム.jpの「食材別カリウム辞典」では日頃の食事を使う「食材」のカリウム値を簡単に調べることができます。

<https://www.hyperkalemia.jp/>

高カリウム 充実した毎日を



詳しくは
WEBサイトを
ご覧ください

