

INTERVIEW

食品中のカリウム量、そしてご自身のカリウム値を把握しておくということが大切です。

高カリウム血症の原因の一つに、腎機能の低下などによってカリウムを身体の外に十分排出できない方が、カリウムをたくさん摂取した場合があげられます。しかし、カリウムには味が無く、どのくらい摂取しているかを自覚することができません。果物や生野菜だけでなく、肉や魚にもカリウムはたくさん含まれています。どのような食品や料理にカリウムが多いかを、患者さんが把握しておくということが大切だと思います。また、気を付けなければいけない症状として、血液

Doctor

猪阪 善隆 先生
(いさか よしたか)

1988年 大阪大学医学部医学科卒業、1994年 米国ユタ大学医学部腎臓・高血圧教室に留学。2015年より大阪大学大学院医学系研究科腎臓内科学 教授。



中のカリウム値が非常に高い場合に起こる不整脈があります。脈が異常に遅い・速い、血圧が下がるといった症状には、特に注意してください。ただ、多くの方はカリウム値が高くても自覚症状が無いことがほとんどだと思います。定期的な検査でまずご自身のカリウム値を知っていただくこと、そして、カリウム値が高ければ、食事など何か原因がなかったかということ振り返りながら日常生活を送っていただくことが大事だと思います。

高カリウム血症を正しく知って充実した毎日を。
Know

創刊号
2020年 秋号

「カリウム値が高い」 と言われた方へ。心がけていただきたい 食事のポイント

INTERVIEW

食品中のカリウム量、そしてご自身のカリウム値を把握しておくということが大切です。

大阪大学大学院医学系研究科腎臓内科学 教授 猪阪 善隆 先生



【チェックシート】
診察時もしくは次回来院時に、チェックした状況を先生にお伝えし、ご相談してみてください。

監修:猪阪 善隆先生(大阪大学大学院 医学系研究科 腎臓内科学 教授)

食事面

カリウム値が上がりやすい食生活を送っていませんか？

- 果物や生野菜を多く食べている
- いもや豆類を多く食べている
- 玉露や緑茶や果汁100%ジュース、コーヒーなどを飲むことが多い
- 海藻類を多く食べている

生活面

薬を飲み忘れてしまうことがある。

- 飲み忘れなし
- 週1
- 週2~3
- 週4以上

便通がある。

- はい
- 時々
- いいえ
- 下剤を服用している

薬を飲み始めてから生活に変化があった。

- 体調が良くなった
- 友人との外出が増えた
- 食事コントロールがしやすくなった
- 家族との食事が楽しくなった
- 薬を飲むのが嫌でなくなった

医療機関名

アストラゼネカ株式会社

LOK207@B
2024年11月改訂

AstraZeneca



カリウム摂取量を減らせる

季節のレシピ



腎臓病、透析栄養管理の
バイオニア。現在は千里金
蘭大学生生活科学部食物栄
養科非常勤講師、透析クリ
ニックで栄養指導、愛仁会
井上病院栄養科の研究発
表アドバイザーを務める。

管理栄養士 田村智子さん

調理方法を工夫しましょう

カリウムの摂取量を減らすポイントは調理法。少し気を付けるだけで、治療食がおいしくなります。

▶ 茹でる

多くの場合、茹でるとカリウムは30～40%減りますので、時間は少し長めにします。ただし、茹ですぎると風味が失われますので、茹で過ぎないように注意しましょう。

▶ 水にさらす

生のまま食べたい野菜は、水にさらしてカリウムを減らします。カットして水に触れる表面積を増やすと、よりよいでしょう。



いわしの甘辛ごましょうが煮 小松菜としめじのおひたし

エネルギー 155kcal

食塩相当量 1.0g

調理時間 25分

カリウム 295mg

カリウムを抑えるポイント

魚料理にするなら、カリウム含有量が少ないいわしやさんまがおすすめ。さらに、中性脂肪やコレステロールの低下に役立つDHA、動脈硬化を予防するEPAが多く含まれています。同じような青魚では100g中にマグロは450mg、ブリでは380mgのカリウムが含まれていますが、イワシでは270mgです。さらに、これから美味しくなるサンマでは200mgと少なくなっています。

材料(1人分)

いわしの甘辛ごましょうが煮	小松菜としめじのおひたし
いわし ……1尾(60g)	小松菜 ……50g
砂糖 ……小さじ1	しめじ ……10g
濃口しょうゆ ……小さじ1	A
みりん ……小さじ1/2	濃口しょうゆ ……小さじ1/2
日本酒 ……小さじ1	みりん ……小さじ1/2
しょうが ……2g	日本酒 ……小さじ1/2
白ねぎ ……5g	
白いりごま ……小さじ1/2	

作り方

いわしの甘辛ごましょうが煮

- ▲ いわしは内臓を取り除き、熱湯をさっとかけ、食べやすい大きさの筒切りにする。
- ▲ 白ねぎはせん切りに、しょうがは皮つきのまま薄く切り、どちらも水にさらしておく。
- ▲ フライパンに砂糖、しょうゆ、酒、水、しょうがを入れ、煮立ったらいわしを入れる。

- ▲ クッキングシートで落しぶたをして弱火で10分煮る。

- ▲ 火が通ったらしばらく置き、皿に並べ白ねぎと白いりごまを飾る。

小松菜としめじのおひたし

- ▲ 小松菜は4cmの長さに切り、熱湯で1分茹でて冷水に取り、水気を切る。
- ▲ しめじは石づきを切り落として小房に分け、熱湯で1分茹でてざるにあげる。
- ▲ ボウルでAを混ぜ合わせ、▲と▲を加えて和える。



皮つき鶏もも肉のマスタードソテー

ナムル風カラフルサラダ

エネルギー 277kcal

食塩相当量 0.7g

調理時間 25分

カリウム 381mg

カリウムを抑えるポイント

皮つきの鶏もも肉は、鶏のほかの部位に比べてカリウムが少なめです。野菜のカリウムを減らすには、切ってから茹でるのが基本。電子レンジで加熱してもカリウムは減りません。

材料(1人分)

皮つき鶏もも肉のマスタードソテー	ナムル風カラフルサラダ
鶏もも肉(皮つき) ……70g	ピーマン ……20g
塩 ……小さじ1/5	赤パプリカ ……20g
こしょう ……少々	黄パプリカ ……20g
片栗粉 ……小さじ1	紫キャベツ ……20g
オリーブ油 ……小さじ1	酢 ……小さじ1/2
A	B
粒マスタード ……小さじ1	ごま油 ……大さじ1
白ワイン ……小さじ1/2	濃口しょうゆ ……小さじ1/3
はちみつ ……小さじ1/2	白いりごま ……小さじ1/2

作り方

皮つき鶏もも肉のマスタードソテー

- ▲ 鶏もも肉の両面に塩こしょうをふり、片栗粉をつける。
- ▲ オリーブ油をひいたフライパンで、皮面から5分焼き、焼き色がついたら裏返してふたをしてさらに5分焼く。
- ▲ Aを合わせて、ソースを作る
- ▲ 鶏もも肉が焼けたら、▲のソースを加えて煮絡め、食べやすい大きさに切る。

ナムル風カラフルサラダ

- ▲ 紫キャベツはせん切りに、ピーマンとパプリカは縦半分に切り、ヘタと種を取り除き、7mm幅の細切りにする。
- ▲ 沸騰した湯に紫キャベツとピーマン、パプリカを入れ、再沸騰したら、ざるにあげて水気を切り、そのまま冷まして粗熱を取る。
- ▲ ボウルでBの材料を混ぜ合わせる。
- ▲ ピーマンとパプリカはキッチンペーパーで拭いて、水気を切る。
- ▲ ▲をボウルに入れて和え、皿に盛りつけ、紫キャベツを添える。

製薬メーカー社員のアイデアをもとに田村先生が考案しました。