

## INTERVIEW

夏場の脱水症状とカリウムの多い食べ物は要注意。  
ご自身の許容範囲を意識しながら  
カリウムの管理を続けましょう。

血液中のカリウムの値は腎臓の機能と密接に関連しています。そのため、慢性腎臓病の患者さんはカリウムが高くなりやすいのですが、服用することの多い高血圧のお薬のなかにも高カリウム血症の原因になるものがあります。こうした慢性腎臓病の患者さんが、夏場に注意していただきたいのが脱水症状です。大量に汗をかきなどして体の水分が少なくなると、腎臓の機能が低下して、カリウム値が高くなる場合があります。ご高齢の方、痛み止めのお薬を服用している方では特に注意が必要です。脱水を防ぐために水分をこまめにとること、

Doctor  
柴田 茂 先生  
(しばた しげる)

1999年 東京大学医学部卒業、2010年 エール大学に留学。2018年より帝京大学医学部内科学講座教授。



体調の悪化があればためらわずに医療機関を受診することが大切です。また、果物や野菜など、体に良いイメージの食品のなかにもカリウムが多く含まれているものがあります。テレビで健康のために良いと紹介された食べ物やお中元で届いた食べ物など、たくさん食べたいと思うときには、事前に主治医の先生に確認してみてください。慢性腎臓病の患者さんでは、腎機能が正常な方と比べて、脱水の状態やカリウムの摂取量などの許容範囲が少し狭くなっているということ意識しながら、カリウムの管理を続けていただきたい思います。

### 【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

LOK213@B  
2024年11月改訂



高カリウム血症を正しく知って充実した毎日を。  
**Know**

vol.4  
2021年夏号

## 「カリウム値が高い」 といわれた方へ。心がけていただきたい 食事のポイント



### INTERVIEW

夏場の脱水症状とカリウムの多い食べ物は要注意。  
ご自身の許容範囲を意識しながら  
カリウムの管理を続けましょう。

柴田 茂 先生

管理栄養士 遠見 史子さん  
カリウム摂取量を減らせる

## 季節のレシピ



# カリウム摂取量を減らせる

## 季節のレシピ



医療法人 敬仁会 辺見クリニック及びヘンミ胃腸内視鏡内科 クリニックで糖尿病患者を中心に栄養指導を行っている。糖尿病から起因する腎臓病患者への指導も多い。糖尿病学会員。肥満研究学会員。  
管理栄養士 邊見 史子さん

### 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。

### 調理時の工夫:茹でる、水にさらす

カリウムは水に溶けやすい性質のため、電子レンジでの加熱や、蒸すといった、水やお湯を使用しない調理方法では、減らす事ができません。多くの場合、茹でるとカリウムは30~40%減らすことができ、生のまま野菜を食べたい場合は水にさらすことでカリウムを減らすことができます。また、水に接している面を大きくするために食材をカットしてから、茹でる、さらすといった調理方法を行なうとよいでしょう。

### 豆腐とエリンギの豚肉巻きとあさりの牛乳スープ

エネルギー 320kcal	たんぱく質 14.8g
食塩相当量 2.0g	リン 229mg
調理時間 30分	カリウム 440mg

#### カリウムを抑えるポイント

豆類でカリウムが低いのは豆腐、きのこ類ならエリンギ。茹でるなどの下ごしらえでさらにカリウム量を減らせます。特にエリンギは茹でるとカリウム値が約30%減。豚バラもロースやモモに比べるとカリウム値が低め。魚介類でカリウムが低いのはあさり。旨味が強いので、薄味に仕上げられます。

#### 材料

豆腐とエリンギの豚肉巻き(2人分)  
木綿豆腐……100g しょう油……0.5g ①みりん……9g  
エリンギ……25g 片栗粉……1.5g ②ポン酢……18g  
豚バラ肉……80g ごま油……3g  
塩……0.5g レタス……12g

#### あさりの牛乳スープ(2人分)

オリーブオイル……2g 牛乳……150cc  
にんにく……3g 水……50cc  
あさり……80g コンソメ……1g  
白ワイン……50cc

※栄養量は1人分

#### 作り方

##### 豆腐とエリンギの豚肉巻き

- 木綿豆腐を沸騰した湯で2分ほど茹で、しっかりと水切りする。エリンギの幅に合わせて切りわけ、厚さ1cmにスライスする。
- エリンギは薄切りにし10分ほど水にさらし、しっかり水気を切る。
- 豚バラ肉に塩こしょうしてから茶こしで片栗粉を薄くふり、木綿豆腐とエリンギを端かららせん状に巻く。

- フライパンにごま油をひいて中火に。①の巻き終わりを下にして並べ入れ、焼き色がつくまで焼く。
- ②を加えて絡める。
- 水にしっかりさらしたレタスを添えて盛り付ける。

##### あさりの牛乳スープ

- フライパンにオリーブオイルとみじん切りしたにんにくを入れ、弱火で焦げないように3分ほど炒める。
- いったん強火にし、塩抜きしたあさりと白ワインを入れる。
- ふたをし、あさが開くまで中火で蒸す。
- 牛乳と水とコンソメを加えて弱火にし、コンソメを溶かす。



### 海南鶏飯と具だくさん春雨スープ

エネルギー 632kcal	たんぱく質 29.9g
食塩相当量 3.6g	リン 236mg
調理時間 45分	カリウム 389mg

#### カリウムを抑えるポイント

鶏はむね肉よりカリウムの少ないもも肉を使用。炊飯前に下茹でするとカリウムを軽減できます。スープの材料は比較的にカリウムが少ない野菜ですが、さらにカリウムを減らしたいなら春雨を多めに。ねぎをレタスにすればボリュームもアップします。豚ひき肉は湯通ししてカリウムを減らしましょう。

#### 材料

海南鶏飯(4人分)  
鶏もも肉(皮なし) 日本酒……15g 鶏ガラスープ……3g  
……300g 米……2合(300g) しょうが(すりおろし)……3g  
砂糖……3g ベビーリーフ ①……3g  
塩……5g ……3g ②にんにく(すりおろし)……3g

具だくさん春雨スープ(2人分)  
もやし……1/4袋(50g) 豚ひき肉……100g 水……400cc  
にんじん……1/5本(30g) ごま油……12g ①鶏ガラスープ……6g  
しいたけ……2枚(30g) しょうが(みじん切り)……15g 濃口しょうゆ……6g  
チンゲン菜……1/2株(50g) ……15g  
小ねぎ……1本(5g) 日本酒……15cc  
春雨……30g しょう油……少々

※栄養量は1人分

#### 作り方

##### 海南鶏飯

- 鶏もも肉は身の間の脂肪をとり、熱湯にさっとくぐらせ、水分をしっかり拭き取り、フリーザーバッグに入れて砂糖、塩、日本酒を揉みこみ、10分ほど置く。
- 米は洗って炊飯釜に入れ、①を加えてよく混ぜ10分ほど置く。
- ②の鶏肉をのせ、炊飯する。

- 炊き上がったら鶏もも肉を取り出し、食べやすい大きさに切る。ご飯は全体を混ぜ合わせる。
- お皿にご飯と鶏もも肉を盛り、水にさらしたベビーリーフを添える。

##### 具だくさん春雨スープ

- もやしは根を取り、にんじんは短冊切り、しいたけは薄切り、チンゲン菜はざく切り、小ねぎは斜め切りにする。すべてを熱湯にくぐらせ茹でた後に、しっかり水分を切る。
- 春雨は熱湯でさっと茹でてから水にとり、食べやすい長さに切る。
- 豚ひき肉は熱湯にさっとくぐらせ、しっかり水気を切っておく。

- 鍋にごま油を熱し、しょうがを香りがでるまで炒め、②を入れ、日本酒をふりかけさらに炒める。
- ①を入れて軽く炒め、③を加えて煮立たせる。④を加え、しょうゆで味を整える。

