

INTERVIEW

「どんなものが食べたいか」ということも大切です。
ご自身の生活の希望を医師に伝えて
カリウムのコントロールに取り組みましょう。

血液中のカリウム値は、たとえば透析を受けている方では、透析の「2日空き」の後に上がっていたり、ある種類の高血圧のお薬を飲むことで上がりやすくなる場合があります。
カリウム値が高い場合、食事の制限によるカリウムのコントロールを思い浮かべる方が多いかもしれませんが、果物やいも類にはカリウムが多く含まれますが、山形には夏のさくらんぼ、秋のラ・フランスなどおいしい果物がたくさんあります。また、郷土料理には芋煮があります。食べることは楽しみであり、しっかりと食べるということは必要な栄養をとるためには欠かせません。通常の食事をとって、きちんと

Doctor

政金 生人 先生
(まさかね いくと)

1986年 山形大学医学部卒業。山形県立日本海病院(現日本海総合病院)勤務などを経て、2001年より医療法人社団清永会 矢吹病院。腎透析センター長、副院長などを務め、現在に至る。



透析を受ける。それでもカリウム値が高い場合には、お薬を使ってみるなど、食事制限だけにたよらない方法を主治医に相談していただくのも一つの手段です。
極端な食べ過ぎはもちろんNGですが、私自身は、患者さんに「〇〇を毎日食べたい!」といったチャレンジもお聞きするようにしています。いまや治療は、患者さんの希望が尊重される時代です。ご自身がどんな活動をしたいのか、どんなものを食べたいのかという希望を主治医の先生に伝えて、共有しながらカリウムのコントロールに取り組んでいただきたいと思います。

【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

便秘がある。

- ☒ 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

LOK214@B
2024年11月改訂

AstraZeneca

Know

高カリウム血症を正しく知って充実した毎日を。

vol.5
2021年 秋号

「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

「どんなものが食べたいか」ということも大切です。ご自身の生活の希望を医師に伝えてカリウムのコントロールに取り組みしましょう。

政金 生人 先生



カリウム摂取量を減らせる 季節のレシピ



医)清永会矢吹病院、健康栄養科科长。腎臓病患者を中心に栄養指導を行っている。病態栄養専門管理栄養士、糖尿病療養指導士。日本透析医学会会員。日本腎栄養代謝研究会幹事。

管理栄養士 中嶋 美佳さん

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。野菜類では、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。

山形の秋の郷土料理でレシピを考案しました

さんまの梅煮と高野豆腐の卵とじ

エネルギー 289kcal	たんぱく質 18.2g
食塩相当量 1.7g	リン 233mg
調理時間 30分	カリウム 339mg

カリウムを抑えるポイント

さんまや高野豆腐はカリウムが少なめの食材。特に高野豆腐はカリウムを抑えつつ、たんぱく質を補いたい方におすすめです。にんじんはカットしてから茹でると10%ほど、長ねぎは細かくカットしてから5分間水にさらすと20%ほど、キャベツは茹でると60%ほどカリウムが減らせます。

材料(2人分)

さんまの梅煮

さんま(頭と内臓を除く) ……	120g	長ねぎ ……	6g	日本酒 ……	6g
梅干し(塩分8%のもの) ……	16g	しいたけ …	20g(2個)	砂糖 ……	2g
薄切りしょうが …	2g	にんじん ……	6g	濃口しょうゆ …	2g
		大葉 ……	2g(2枚)	みりん ……	2g
		濃口しょうゆ ……	1g	だし汁 ……	80cc

高野豆腐の卵とじ

高野豆腐(乾燥) …	10g	だし汁 ……	60g
キャベツ ……	60g	みりん ……	4g
卵 ……	60g(L1個)	だししょうゆ …	12g

※栄養量は1人分

作り方

さんまの梅煮

- さんまを筒切りにして、水で洗う。
- 梅干しは種をとり、ほぐしておく。
- 鍋に④と薄切りしょうがを入れて火にかける。
- 煮立ったら①と②を入れて、落しぶた(アルミ箔でも可)をし、弱火で20分ほど煮る。
- 長ねぎはせん切りにして5分ほど水にさらした後、水気を切っておく。

- しいたけは飾り切りをして、トースターの強めで5~8分焼く。
- にんじんは皮を剥いて型で抜き、1分ほど茹でる。型がなければ食べやすい大きさに切る。
- 皿に大葉を敷き、④を盛り付け、①と②を添えて、濃口しょうゆをかけ③を飾る。

高野豆腐の卵とじ

- 高野豆腐を水で戻してきつく絞リ、1cmの角切りにする。
- キャベツは一口大に切って、茹でてからしっかり水気を切る。
- 鍋に④と①を入れて、弱火で3分ほど煮あめる。
- ②③を加え、溶いた卵でとじる。

作り方

いも煮

- 里芋とじゃがいもは皮を剥いて、乱切りにしてから5分ほど茹でる。
- こんにやくは手でちぎって下茹でする。ごぼうはさがきにしてお5分ほど水にさらし、水気を切る。
- まいたけは食べやすい大きさにほぐす。
- 長ねぎは斜め切りにして、水に5分ほどさらす。

- 鍋に水と①と②を入れて煮る。煮立ったら牛肉と③を入れる。
- ④を加えて、最後に⑤を加える。

もつてのほかのおろし和え

- もつてのほかは酢(分量外)を入れた熱湯でさっと茹でる。
- 冷水にとってから水気をしっかりしぼる。
- 大根はすりおろし、軽く水気を切る。
- ②を④で味付けして、③で和える。

正しく知って
充実した毎日を

高カリウム.jp

カリウムが高いといわれた方 そのご家族に知っていただきたい情報をまとめたウェブサイトです。高カリウム血症について正しく知っていただける情報や食材別のカリウム辞典などもご用意しています。

知識

レシピ

辞典

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

高カリウム 充実した毎日を

Q

