

INTERVIEW

カリウム値が高くなる原因はさまざまです。
食事療法は、満点を目指すのではなく
長く続けることを意識して取り組みましょう。

高カリウム血症の原因の一つは腎機能の低下ですが、それに加えて高齢で筋肉量の少ない方などは、さらにカリウム値が上がりやすくなります。これは、体内での主なカリウムの貯蔵場所である筋肉の量が少ないことで血中濃度の調整が上手く出来ないためです。また、血圧を下げるお薬のなかにもカリウム値を高くしてしまうものがあります。このほか、たとえば毎日バナナを1本食べる、毎日野菜ジュースを飲むといった日常的に摂っているものが原因となることもあります。日々の習慣というものは、ご自身では気づきにくいことも多く、栄養士さんなどとあらためて食習慣を

見直すことも大切だと思います。カリウム管理の中心となる食事療法では、食べ物の極端な制限ではなく、少量ずつをバランスよく食べるようにしましょう。懐石料理などをイメージしていただくといかもしれません。冬場は柿などの果物をご近所からおすそ分けでたくさんいただくことがあるかもしれませんが、「残す勇気」を持つことも必要です。食事療法は100点満点の全力疾走を目指すと、息切れして続かなくなることがあります。お薬を使うなどの他の方法も主治医の先生と相談しながら、満点でなくてもいいから長く続ける、これが大切だと思います。

Doctor

満生 浩司 先生
(みついき こうじ)

1990年 九州大学医学部卒業。松山赤十字病院腎センター勤務後、福岡赤十字病院血液浄化療法内科部長、同腎臓内科部長を務める。2021年より原三信病院 腎臓内科部長。



【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

LOK215@B
2024年11月改訂

AstraZeneca

高カリウム血症を正しく知って充実した毎日。

Know

vol.6
2021年 冬号

「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

カリウム値が高くなる原因はさまざまです。食事療法は、満点を目指すのではなく長く続けることを意識して取り組みましょう。

満生 浩司 先生



医)原三信病院
栄養科科长
石崎 律子さん

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)原三信病院、栄養科科长。原三信入職前は篠栗病院、日清医療食品(株)福岡支店で従事。腎不全や糖尿病透析予防管理の栄養士指導を行っている。
NST専門療法士

医)原三信病院 栄養科科长
石崎 律子さん

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、減らすことができません。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。

肉詰めいなり 野菜のクリーム焼き

エネルギー 236kcal

たんぱく質 15.1g

食塩相当量 2.3g

リン 172mg

調理時間 55分

カリウム 395mg

カリウムを抑えるポイント

いなりに使うれんこんは、生のものを茹でこぼすとカリウムが減りますが、手軽な水煮を代用すると時に、コンニャク、しらたきなどもカリウム値が低いので、いんりの具材に向いています。クリーム煮のマッシュルームは生を茹でるとカリウムが約15%減、缶詰だと約75%減なので缶詰を使いましょう。

材料(2人分)

肉詰めいなり

すし揚げ …… 20g(2枚) おろししょうが …… 2g
れんこん(水煮) …… 80g(2/5枚) めんつゆ(3倍濃縮) ① …… 30cc
…… 20g(2枚) ししとう …… 10g(2本) ② …… 120cc
鶏ひき肉 …… 100g 糸唐辛子… お好みで

野菜のクリーム焼き

マッシュルーム(缶詰) …… 60g ドライマト …… 6g(2個) ホワイトソース …… 80g
キャベツ …… 40g こしょう …… 少々 ③ …… おからパウダー …… 6g
玉ねぎ …… 60g

※栄養量は1人分

作り方

肉詰めいなり

- ① すし揚げに熱湯をかけて油抜きをしたあと、一辺に切り目を入れて広げる。
- ② れんこんを粗みじんにし、鶏ひき肉とおろししょうがと共に混ぜ合わせる。
- ③ ②を①に詰める。
- ④ コンニャクは5mm幅に切ったあと、真ん中に切り目を入れ手綱にする。
- ⑤ 鍋に④と③④を入れて、弱火～中火で約10分煮含める。
- ⑥ へたを取り除いたししとうを加えてサッと煮る。
- ⑦ 揚げを半分にカットし、手綱コンニャクとししとうを添える。お好みで糸唐辛子を天盛りにする。

野菜のクリーム焼き

- ① マッシュルームの水気を切る。
- ② キャベツは1cm幅の短冊切り、玉ねぎはくし切りにしてサッと茹でて、しっかり水気を切る。
- ③ ボウルに①を入れて混ぜ合わせ、②③を加えて和える。
- ④ ドライマトを薄く広げて、4～5等分に切り分ける。
- ⑤ 耐熱容器に④を入れ、こしょうをふり④を散らして、オーブントースターの600Wで約8分焼く。

作り方

さんまの昆布茶煮

- ① さんまは4等分の筒切りにして、水で洗う。
- ② 焼き豆腐は半分に切る。
- ③ ごぼうは洗い、5cm長に切って2つ割りに。水に十分さらしてから、水をはった鍋に入れ茹でこぼす。
- ④ ぎんなんに爪楊枝を刺す。
- ⑤ カイワレ大根は根元を切り落としてそろえ、しっかり水洗いをする。
- ⑥ 鍋に④と①②③を入れて、弱火～中火で約10分煮含める。
- ⑦ ⑥を器に盛り、④と⑤を添える。

さんまの昆布茶煮 柿と大根の酢の物

エネルギー 263kcal

たんぱく質 13.2g

食塩相当量 1.6g

リン 170mg

調理時間 30分

カリウム 405mg

カリウムを抑えるポイント

さんまは魚類のなかでもカリウムが少ない食材。青魚は白身魚より少なめです。カイワレ大根はカリウム値が生の大根の半分以下で生食できるので重宝します。柿は果物のなかではカリウム値が低い方。大根などの根菜類は茹でてから洗い流すとカリウムが20～50%減少。断面を多くするためせん切りにします。

材料(2人分)

さんまの昆布茶煮

さんま(頭と内臓を除いたもの) …… 100g(1尾) ぎんなん(水煮) ① …… 10cc
焼き豆腐 …… 10g(4個) 酢 …… 10cc
… 100g(1/4丁) カイワレ大根 …… 20g だし汁 …… 40cc
昆布茶 …… 2g

柿と大根の酢の物

柿 …… 40g(1/5個) 酢 …… 10cc
大根 …… 80g ② 薄口しょうゆ …… 3cc
砂糖 …… 2g

※栄養量は1人分

柿と大根の酢の物

- ① 柿の皮を剥いて種を取り除き、果肉を短冊切りにする。
- ② 大根は皮を剥いて5cm長のせん切りに。サッと茹でて流水にさらし、ざるでしっかり水気を切る。
- ③ ①と②を混ぜ合わせて器に盛る。

