

INTERVIEW

食事制限による低栄養にも注意しながら
正しく食事を摂って
元気に健康長寿を目指しましょう。

血液中のカリウム値が高くなる原因は、日常生活のなかに色々とあります。腎臓の機能が低下している患者さんが服用することの多いお薬、それから痛み止めのお薬のなかにはカリウム値が上がりやすくなるものがあります。また、テレビなどの健康特集で紹介される食品にもカリウムが多く含まれるものがあります。健康のために良いとされる食品であっても、たとえば腎臓の機能など、体の状態に応じて食べる量を調整する必要があります。紹介された食品をたくさん食べたいときには、事前に主治医の先生や栄養士さんに相談するようにしましょう。カリウム

が多く含まれる食材を使った料理は、一緒に食事をする人と分け合って量を半分にするといった工夫も大切です。一方で、食事制限を頑張りすぎると低栄養（必要な栄養素が十分摂取できていない状態）になってしまうことがあります。特に、もともと体型がスリムな方や高齢の方では注意が必要です。バランスよく食事を摂って、それでもカリウム値が高い状態が続く場合にはお薬を使ってみるなど、主治医の先生と相談しながらカリウム値を管理していただくのがよいと思います。正しく食事を摂りながら、元気に健康長寿を目指しましょう。

Doctor

中川 直樹 先生
(なががわ なおき)

1997年 自治医科大学医学部卒業、2012年 米国ワシントン大学 腎臓内科留学。
2021年より旭川医科大学内科学講座 循環・呼吸・神経病態内科学分野 准教授。



【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

LOK216@A
2024年11月改訂

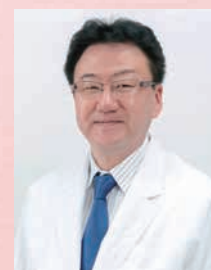
AstraZeneca

高カリウム血症を正しく知って充実した毎日。

Know

vol.7
2022年 春号

「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

食事制限による低栄養にも
注意しながら正しく食事を摂って
元気に健康長寿を目指しましょう。

中川 直樹 先生



カリウム摂取量を減らせる

季節のレシピ



旭川赤十字病院栄養課、市立旭川病院栄養科を経て2010年より(医)腎愛会だてクリニック栄養科。主に入院、外来患者の栄養指導・栄養管理・給食管理・学会発表を行っている。病態栄養専門管理栄養士、日本腎栄養代謝研究会常任幹事

(医)腎愛会だてクリニック
栄養科科长 大里 寿江さん

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。

春キャベツとえびのゆずこしょうパスタとフルーツヨーグルト

エネルギー 633kcal	たんぱく質 26.9g
食塩相当量 2.1g	リン 317mg
調理時間 25分	カリウム 458mg

カリウムを抑えるポイント

春キャベツは、カリウム含有量が少なく、茹でるとさらに減らすことができます。生のくだものや乳製品はカリウムが多いので注意が必要ですが、メイン料理の味が濃いとき、全体の塩分量を減らすために塩分ゼロのデザートで調整を。フルーツは缶詰にするとカリウムを減らせます。

材料(2人分)

春キャベツとえびのゆずこしょうパスタ

スパゲティー…………… 200g	オリーブ油 …… 24cc(大さじ2)
えび(むき身) …………… 120g	ゆずこしょう …… 6g(小さじ1)
春キャベツ …………… 120g	濃口しょうゆ …… 6cc(小さじ1)

フルーツヨーグルト

ヨーグルト(無糖) ……… 80g	オレンジ …………… 40g
イチゴ …………… 40g	マーマレード …… 40g(大さじ2)

※栄養量は1人分

作り方

春キャベツとえびのゆずこしょうパスタ

- えびの背わたを取る。
- 春キャベツは一口大に切ってから洗い、水気を切る。
- 湯2リットル(分量外)に塩5g(分量外)を入れ、メーカーの指定通りの時間でスパゲティーを茹で、茹であがる直前に②を鍋に入れてさっと茹でる。
- フライパンにオリーブ油を入れて熱し、①をさっと炒め、ゆずこしょうを入れる。
- ③を加えてさらに炒め、濃口しょうゆで味を整える。

フルーツヨーグルト

- イチゴはへたを取って洗い、半分に切る。
- オレンジは皮を剥いて食べやすい大きさに切る。
- 器にヨーグルトを入れ、マーマレード、オレンジ、イチゴを盛り付ける。

作り方

春野菜のアヒージョ

- しいたけは石づきを取り、1/4に切る。
- スナップエンドウは筋を取り、さっと茹でて水気を切る。
- スキレット(フライパン)にオリーブ油を入れ弱火で熱し、スライスにんにく、赤唐辛子を入れる。
- にんにくの香りが出てきたら、シーフードミックス、しいたけを加え、グツグツ煮立ってきたらそのまま5分加熱し、最後にスナップエンドウと粉チーズを入れる。

※栄養量は1人分

山菜サラダ

- わらび水煮とぜんまい水煮は、2cm長に切ってさっと茹で、めんつゆをかけておく。
- レタスは洗って一口大にちぎって水にさらしておく。
- 器に水気を切ったレタスを敷き、①をのせる。
- ②をよく混ぜ合わせ、③にかける。

春野菜のアヒージョと山菜サラダ

エネルギー 316kcal	たんぱく質 14.7g
食塩相当量 1.0g	リン 241mg
調理時間 25分	カリウム 404mg

カリウムを抑えるポイント

アヒージョは油を手軽に摂ることができるので、透析患者さんにおすすめ。ただし油の調理ではカリウムを減らせないので使用する野菜は事前に茹でましょう。山菜はカリウムが比較的多いので、今回は茹でるとカリウムが減るわらびとぜんまいを使用。水煮を使うと時短にもなります。

材料(2人分)

春野菜のアヒージョ

しいたけ …………… 40g	赤唐辛子(鷹の爪) …… 少々
スナップエンドウ …… 40g	シーフードミックス(冷凍) …… 200g
オリーブ油 …………… 40cc	粉チーズ …………… 2g(小さじ1)
スライスにんにく …… 2g	

山菜サラダ

わらび水煮 …………… 40g	「マヨネーズ …… 10g
ぜんまい水煮 …………… 40g	④レモン汁 …… 少々
めんつゆ(3倍濃縮) …… 6cc(小さじ1)	「ブラックペッパー … 少々
レタス …………… 40g	

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

