## **INTERVIEW**

塩分の摂りすぎにも注意。 カリウム値を上げないためにはどうすればよいか 勉強しながら生活を送ることが大切です。

カリウム値が高くなる原因の一つに塩分の摂りすぎがあります。多量の塩分を摂取すると体がむくんで尿の量が減るため、尿として体の外に排出されるべきカリウムが排出されなくなるためです。また、腎機能が低下している方では尿の量が減ると、体の中が酸性に傾くアシドーシスという状態になって、さらにカリウム値が高くなります。こうした状況は2型糖尿病やメタボリックシンドロームの方に起こりやすいといわれています。このような高カリウム血症を防ぐためには、尿の量を増やすことが大切です。体がむくんでいる場合には、必要に応じてお医者さんから尿の量を増やすお薬が処方されることがあるかもしれませんが、特に夏場は発

Doctor 正木 崇生 先生 (まさき たかお)

1992年 広島大学医学部卒業、 2000年 豪州 Monash Medical Centre Renal Research Fellow。 2011年より広島大学病院 腎臓 内科 教授。日本腎臓学会、日本 透析医学会、(中門医、指導医)。 由国腎不今研究会(佐島區押車)



汗量が増えて尿の量が減るので、水分をしっかりと摂るようにしてください。尿の色が透明になるくらいまでを目安にしていただくとよいと思います。カリウムは便中にも排泄されますので、便秘を解消することもポイントです。

食生活では、漬物、麺類などの塩分の多いもの、お刺身や果物(柑橘類等)などのカリウムの多いものを摂りすぎないようにしますが、カリウム値が高いせいで食べられない食品があるわけではありません。食べる量と回数に気を付けて、カリウム値を上げないためにはどうすればよいか、患者さん自身も勉強しながら生活を送って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

LOK217@A 2024年11月改訂 AstraZeneca







# 「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

塩分の摂りすぎにも注意。 カリウム値を上げないためには どうすればよいか勉強しながら 生活を送ることが大切です。







## カリウム摂取量を減らせる

## 季節のフラピ

医療法人 松原会 松山第一病院 栄養管理室 管理栄養士 田中 美智代さん

愛媛県内の急性期病院 栄養科を経て、 2019年4月~ 栄養管理室 入職。入院 患者の栄養管理、外来・病棟の栄養指 導を行っています。 資格:愛媛糖尿病療養指導士

## 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。



## アツコロ肉巻き焼きと オクラと明太子のクリームチーズあえ

エネルギー 436kcal

たんぱく質 20.5g

食塩相当量 1.1g

リン 262mg

調理時間 35分

カリウム 411mg

#### カリウムを抑えるポイント

豚肉を使うときは、各部位のなかでカリウム値が低い豚バラがおすすめ。チーズも種類によってカリウム値が異なり、高いのはカマンベールチーズやパルメザンチーズ、低めなのがクリームチーズやモッツァレラチーズです。クリームチーズは辛子明太子の辛味を抑えてまろやかにしてくれます。

#### 材料(2人分)

#### アツコロ肉巻き焼き

| 厚揚げ ・・・・・・・・ 120g  | ポン酢・・・・・・・ 10g    |
|--------------------|-------------------|
| 豚バラスライス・・・・・・ 120g | ほうれんそう ・・・・・・ 20g |
| 片栗粉 ······ 10g     | 味付けのリ・・・・・・1g     |
| 無恒バター・・・・・・・・ 5σ   |                   |

#### オクラと明太子のクリームチーズあえ

| オクラ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 80g | 辛子明太子 | 20g |
|--|-----|-------|-----|
| クリームチーズ・・・・・・・・                          | 40g |       |     |

※栄養量は1人分

#### アツコロ肉巻き焼き

- ▲ 厚揚げを2cm角にカットして 豚バラスライスを2枚ずつ巻き、 片栗粉をまぶしておく。
- ↑ 熱したフライパンに
  ↑を入れ、 全体に焼き色をつけてから ふたをし、弱火で5分焼く。
- ▲ バター、ポン酢を加えて 汁気がなくなるまで絡ませる。
- ▲ ほうれんそうを茹でこぼす。
- ▲ 全軽く絞って食べやすい 大きさに切る。
- ▲ ③に味付けのりを巻き 半分に切って、▲と一緒に 皿に盛りつける。

#### オクラと明太子のクリームチーズあえ

- ↑ オクラは塩もみし、産毛を軽く取り除き 1分茹でる。
- ▲ 冷水でさらし、キッチンペーパーで 水気を切って1.5cm長に切る。
- ▲ クリームチーズと辛子明太子を 混ぜ合わせて明太子ソースを作る。
- ▲ ②と③を混ぜ合わせる。



## 鮭のタルタルマスタード焼きと たたききゅうりと大根の塩昆布あえ

エネルギー 242kcal

たんぱく質 29.0g

食塩相当量 1.0g

リン 197mg

調理時間 30分

カリウム 583mg

#### カリウムを抑えるポイント

さけは、さわら・たい・まぐろ・ぶりなど家庭でよく 食べる魚と比較するとカリウム値が低い食材です。 ほうれんそうは茹でこぼすとカリウム値が減り、冷 凍のほうれんそうを使うと、さらに減らせます。きゅ うりは叩いて割ることによって水に触れる面が多 くなるので、カリウム値を減らすために有効です。

#### 材料(2人分)

#### 鮭のタルタルマスタード焼き

| 生さけ・・・・・・・ 70g×2切れ | サラダ油・・・・・・・・・・・6 & |
|--------------------|--------------------|
| タルタルソース・・・・・・ 20g  | ほうれんそう・・・・・・40g    |
| 位マスタード・・・・・・6g     | だししょうゆ・・・・・・・・・4   |
| 片栗粉······ 10g      |                    |

#### たたききゅうリと大根の塩昆布あえ

| きゅうリ・・・・・・ 40g    | 減塩塩昆布 · · · · · · 2g |
|-------------------|----------------------|
| 大根 ······ 100g    | ごま油 · · · · · · 4g   |
| 黄色パプリカ ・・・・・・ 20g | いリごま・・・・・ 1g         |

※栄養量は1人分

#### 作り方

#### 鮭のタルタルマスタード焼き

- ★生さけにまんべんなく 片栗粉をまぶす。
- ▲ タルタルソースと 粒マスタードを混ぜて ソースを作る。
- ▲ ほうれんそうを茹でこぼす。
- ▲ 皿に
  ▲ を盛りつける。
  ▲ は軽く絞って食べやすい
  大きさに切って添える。
  最後にだししょうゆをかける。

#### たたききゅうりと大根の塩昆布あえ

- ↑ きゅうりは縦に3~4ヶ所の皮を剥き、 縦半分に切ってすり棒など硬いもので叩いて割る。 大根は薄めのいちょう切りにする。
- ★ 黄パプリカを1cm角にカットし、△と一緒に 30秒茹でたあと、水にさらし水気をよく切る。
- ▲減塩塩昆布をカットし、②とあえる。
- ▲ 減塩塩昆布がなじんだら、ごま油を混ぜ入れ、 器に盛りつけたあとにいりごまをふる。





