

INTERVIEW

ご自身の生活を大切にすることも
考えながら、無理なくカリウムを
コントロールしていきましょう。

高齢者や腎機能が低下している方、心不全など心臓の病気をお持ちの方ではカリウムの値が高くなりやすくなります。また、心不全の患者さんでは飲んでいるお薬のなかに高カリウム血症を起こしやすいものがあります。ただし、心不全の患者さんのカリウム値は高くなるだけでなく、低くなることもあり、体の状態によって変動するため注意が必要です。

一度の血液検査でカリウム値が高く出たとしても、カリウムが多いとされる果物や生野菜を急に食べなくなるということではなくて、まず主治医や看護師、栄養士などの医療スタッフに相談してみてください。このときに

Doctor

弓野 大 先生
(ゆみの だい)

1998年3月 順天堂大学医学部 卒業、
2006年9月 カナダ・トロント大学留学、
2009年4月 東京女子医科大学病院 循環器内科、2012年9月 ゆみのハートクリニック 院長、2014年5月 医療法人社団 ゆみの 理事長、日本循環器学会(保険診療委員会 委員)、日本循環器協会(理事)



大切なのが、どんな味付けや料理が好きなのか、普段どんな生活を送っているかなどの生活習慣を医療スタッフに伝えていただくことです。私のクリニックや関連施設では、患者さんの生活を大事にして、その生活スタイルに寄り添うことを心がけていますし、一緒に生活すご家族の負担になりすぎないことも重要と考えています。カリウム値が高いときにはお薬を使ってみるというような方法もありますから、食生活を含めた生活全般を制限するだけでなく、ご自身の生活の質(QOL)も大切にしながらカリウムをコントロールする方法を、ぜひ医療スタッフと一緒に考えてみてください。

【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

LOK219@A
2024年9月改訂

AstraZeneca

高カリウム血症を正しく知って充実した毎日を。
Know

vol.10
2022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

ご自身の生活を大切にすることも考えながら、無理なくカリウムをコントロールしていきましょう。

弓野 大 先生



カリウム摂取量を減らせる 季節のレシピ



急性期病院、回復期リハビリテーション病院、在宅クリニックを経て、現在ゆみのハートクリニックの各拠点において訪問栄養指導、外来栄養指導を行っている。臨床栄養師、NST専門療法士、在宅訪問管理栄養士。

(医)ゆみの ゆみのハートクリニック
管理栄養士
波多野 桃さん

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。

低カリウム&減塩カレーライスとパリパリわかめ

エネルギー 703kcal	たんぱく質 15.0g
食塩相当量 2.35g	リン 225mg
調理時間 40分	カリウム 350mg

カリウムを抑えるポイント

野菜を茹でこぼすことでカリウムを減らせます。野菜でカリウムを抑えた分、お肉は赤身を使用し良質なたんぱく質と鉄分を摂りましょう。減塩のカレールーも活用してください。湯通し塩蔵わかめはカリウム値が低く使いやすい食材です。油で揚げてカロリーUPし、ポテトチップス感覚で食べるのもお勧めです。

材料(2人分)

低カリウム&減塩カレーライス

冷凍ほうれんそう	40g	水	300cc
玉ねぎ	100g	塩分控えめカレールー	
にんじん	40g	(塩分25%オフ)	40g
牛肩ロース肉(赤身)	120g	ご飯	300g
マッシュルーム(水煮)	80g	生クリーム	10g

パリパリわかめ

湯通し塩蔵わかめ塩抜き生	40g	ごま油	24g(大さじ2)
片栗粉	9g(大さじ1)	塩	0.5g(ひとつまみ)

※栄養量は1人分

作り方

低カリウム&減塩カレーライス

- ① 冷凍ほうれんそうを茹でて解凍する。
- ② 玉ねぎは1cm幅のくし切りに、にんじんは5mm厚のいちよう切りにする。
- ③ 牛肩ロース肉を一口大に切る。
- ④ 鍋で湯(分量外)を沸かし②を5分茹で、ざるにあげる。
- ⑤ 鍋に④、マッシュルーム、水を入れ火にかけ、沸騰したら③を加える。
- ⑥ ルーを入れて溶かし、時々かき混ぜながら10分煮込む。
- ⑦ 器にご飯と⑤を盛りつけ、生クリームをかけ、④を添える。

パリパリわかめ

- ① 塩抜きしたわかめの水気をよく絞り、一口大に切る。
- ② バットにわかめを広げ、片栗粉をまんべんなくまぶす。
- ③ フライパンにごま油を入れ中火で熱し、②を広げる。
- ④ しばらくさわらず放置し、菜箸でさわりパリパリになったら完成。油をきって器に盛りつけ、塩をかける。



スペイン風オムレツと白菜とリンゴのサラダ

エネルギー 358kcal	たんぱく質 11.3g
食塩相当量 1.8g	リン 336mg
調理時間 40分	カリウム 368mg

カリウムを抑えるポイント

スパニッシュオムレツは本来オリーブオイルで火を通したじゃが芋を入れる料理ですが、じゃが芋はカリウム値が高いので、マッシュルームの水煮に変えることでカリウムを減らせます。水にさらしてカリウムを抑えた冬の食材、白菜とリンゴのサラダでシャキシャキ食感をお楽しみください。

材料(2人分)

スペイン風オムレツ

玉ねぎ	70g	マッシュルーム(水煮)	40g	卵	3個
ピーマン	20g	オリーブオイル	4g(小さじ1)、12g(大さじ1)	牛乳	30cc
ベーコン(豚バラ)	20g	トマトケチャップ	20g	塩	0.5g(ひとつまみ)
				こしょう	少々

白菜とリンゴのサラダ

りんご	40g	ソフトクリームチーズ	40g	酢	10cc(小さじ2)
白菜	100g	オリーブオイル	4g(小さじ1)	塩	0.5g(ひとつまみ)
		こしょう	少々	砂糖	3g(小さじ1/2)

※栄養量は1人分

作り方

スペイン風オムレツ

- ① 玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをそれぞれ約1cm角の色紙切りにする。
- ② ①の玉ねぎ、ピーマンと、マッシュルームを5～10分茹で、よく水気をきる。
- ③ フライパンにオリーブオイル(小さじ1)を入れ、②と①のベーコンを炒め、冷ましておく。
- ④ ボウルに④を入れて混ぜ、⑤を加え、さらに混ぜる。
- ⑤ 小さめのフライパンを熱し、オリーブオイル(大さじ1)を入れ、④を流し入れる。8割ほど火が通ったら、ふたを利用して裏返して焼き上げる。中に火が通りにくい場合はふたをして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑥ カットし皿に盛りつけ、ケチャップを添える。

白菜とリンゴのサラダ

- ① りんごは皮ごと使うためよく洗い、いちよう切りにする。
- ② 白菜もよく洗い、1cm幅の短冊切りにする。
- ③ ①と②を10分水にさらす。
- ④ ボウルに④を入れてよく混ぜ合わせ、よく水気をきった⑤を加えて和える。

