

INTERVIEW

透析の間隔が最も開いた時は、特に気を付けながら、時には我慢しないで美味しいものを食べ、楽しく過ごすことも大切です。

血液中のカリウム値の正常範囲は3.5～5.0mEq/Lですが、透析患者さんの4人に1人は5.5mEq/Lを超えているといわれています。高カリウム血症の原因はいくつかありますが、最も大きな原因は生野菜、果物、肉類などのカリウムの多い食物をたくさん摂取することです。特に、前回の透析から間隔が最も開いた時(2日空きなど)は留意いただきたいと思います。病院では定期的にカリウム値を測定していますから、ご自身のカリウム値を知っておくことが大切です。また、カリウム摂取量を管理するための工夫として、カリウムは水に溶けやすい性質があるので、野菜を茹で、煮汁を

捨てて食べるという方法があります。最近では低カリウムの野菜や果物が市販されていますので、これらを利用するのもよいでしょう。食事の写真を撮ってアップロードするとおおよそのカリウム量がわかるスマートフォンアプリの活用もひとつの手段です。食事によるコントロールのみでは自信がない場合には、カリウムを下げるお薬もありますので、主治医の先生とよく相談してください。しかし、いつも制約ばかりでは人生は楽しくありません。時には我慢しないで美味しいものを食べ、楽しく過ごすことも必要です。但し、中1日の透析間隔の短い時に、そうした機会を作っていただきたいと思います。

Doctor

秋澤 忠男 先生
(あきざわ ただお)

1973年 東京医科歯科大学医学部卒業、1999年 和歌山県立医科大学 腎臓内科・血液浄化センター 教授。2005年より昭和大学医学部 内科学講座 腎臓内科学部門 教授、現客員教授。



Know

高カリウム血症を正しく知って充実した毎日を。

vol.11
2023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

透析の間隔が最も開いた時は、特に気を付けながら、時には我慢しないで美味しいものを食べ、楽しく過ごすことも大切です。

秋澤 忠男 先生



東京家政学院
大学 教授
金澤 良枝 先生

カリウム
摂取量を
減らせる

季節のレシピ

料理を撮影するだけで簡単にカリウムを測ることができるアプリ

※各数値は参考値です。詳細は医師・栄養士等の専門家に適宜ご相談ください。



食事内容の確認をスムーズに!



日々の食事を簡単に記録!

アプリのダウンロードはこちらから



内容をもっと詳しく知りたい方はWEBサイトをご覧ください

ハカリウムについて、よくあるご質問はこちらに掲載しています。



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

※iPhoneは、米国および他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。
※iPhone商標は、アイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。
※App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。
※IOSは、Cisco の米国およびその他の国における商標または登録商標であり、ライセンスに基づき使用されています。
※Android、Android ロゴ、Google Play および Google Play ロゴは、Google LLC の商標です。

医療機関名

アストラゼネカ株式会社

LOK225@B
2024年11月改訂

AstraZeneca

カリウム摂取量を減らせる

季節のレシピ



東京家政学院大学教授、医学博士、管理栄養士。大学で管理栄養士養成教育に携わっている。また、腎臓・代謝病治療機構で主に腎疾患患者（腎不全保存療法期、透析療法期）の栄養食事指導を行っている。

東京家政学院大学 教授
金澤 良枝 先生

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、食事がおいしくいただけます。

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、蒸すといった調理法では、カリウム量があまり減りません。野菜類では、茹でるとカリウムは20～30%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。

春キャベツとひき肉のコンソメ風味のロール巻きに菜の花を添えて新玉ねぎとたまごの花畑

エネルギー量 260kcal	たんぱく質量 14.1g
食塩相当量 1.3g	リン量 148mg
調理時間 30分	カリウム量 430mg

※栄養量は1人分

カリウムを抑えるポイント

キャベツ、菜の花は茹でることで、カリウムが20～30%減ります。玉ねぎは比較的カリウムが少ない野菜。旬の新玉ねぎの甘みを楽しみましょう。

材料(2人分)

春キャベツとひき肉のコンソメ風味のロール巻きに菜の花を添えて
春キャベツ …… 160g 合いびき肉 …… 120g 水 …… 160cc
パン粉 …… 6g(大さじ2) 塩 …… 0.6g ① 顆粒コンソメ …… 2g
牛乳 …… 10cc(小さじ2) こしょう …… 少々 ナツメグ …… 少々 塩 …… 0.6g
菜の花 …… 30g

新玉ねぎとたまごの花畑

新玉ねぎ …… 70g こしょう …… 少々
サラダ油 …… 8g(小さじ2) 卵 …… 50g(1個)
塩 …… 0.2g 乾燥パセリ …… 少々

作り方

春キャベツとひき肉のコンソメ風味のロール巻きに菜の花を添えて

- 春キャベツは外側の大きな葉を茹で、水気を切り冷まし、ロール巻きが4個できるように大きさをそろえておく。
- ボウルにパン粉を入れて牛乳でふやかし、合いびき肉、塩、こしょう、ナツメグを混ぜ合わせる。
- ②を4等分にして、①のキャベツで包む。
- 鍋に③と④を入れて煮立ったら火を弱めて、約10分煮込む。
- 菜の花を茹で、水気を切って食べやすいサイズに切り④に添える。

調理のポイント

ひき肉はしっかりこねることで、肉汁が流れ出にくくなるためおいしくジューシーに仕上がります。ひき肉を包むときは、キャベツの芯を少しそいでおくと巻きやすくなります。

新玉ねぎとたまごの花畑

- 新玉ねぎは縦に薄く切る。
- フライパンにサラダ油(小さじ1)を熱し新玉ねぎを炒め、塩、こしょうをふり、2等分して皿に盛る。
- フライパンにサラダ油(小さじ1)を熱し、とき卵を入れて炒り卵をつくり2等分する。
- ②に③を盛りつけ、乾燥パセリをふる。

作り方

春かつおのカルパッチョ

- 春かつおは5mm厚の薄切りにする。
- 水菜は3cm、にんじんはせん切りにして茹で、水気を切っておく。
- ゆずこしょう、オリーブオイル、レモン汁を混ぜ合わせる。
- 器に水菜、にんじんを敷きつめ、その上に春かつおを盛りつけ、③をかける。

減塩のポイント

ゆずこしょうの辛味と、オリーブオイル、レモン汁の風味でおいしくいただけます。

春かつおのカルパッチョ グリーンアスパラの桜色ソース

エネルギー量 191kcal	たんぱく質量 14.5g
食塩相当量 0.5g	リン量 222mg
調理時間 15分	カリウム量 576mg

※栄養量は1人分

カリウムを抑えるポイント

水菜、にんじんは茹でるとカリウムが20～30%減。春かつおは、カリウム含有量が多めですが季節の味を楽しみましょう。カリウムが気になる方は1日の食事の中で調節を。グリーンアスパラガスも茹でるとカリウムが20～30%減ります。

材料(2人分)

春かつおのカルパッチョ
春かつお(柵) …… 120g ゆずこしょう …… 4g
水菜 …… 60g オリーブオイル …… 12g(大さじ1)
にんじん …… 30g レモン汁 …… 10cc(小さじ2)

グリーンアスパラの桜色ソース

グリーンアスパラガス …… 100g トマトケチャップ …… 10g(小さじ1と1/2)
ミニトマト …… 30g(中2個) ヨーグルト(プレーン無糖) …… 10g(小さじ2)
マヨネーズ …… 10g(大さじ1弱)

グリーンアスパラの桜色ソース

- グリーンアスパラガスは、茎の下の固い部分の皮をピーラーで剥き、5cm長に切って茹で、水気を切る。ミニトマトは2等分に切る。
- マヨネーズ、トマトケチャップ、ヨーグルトを混ぜ合わせる。
- 器に①を盛りつけ、②をかける。

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

