

INTERVIEW

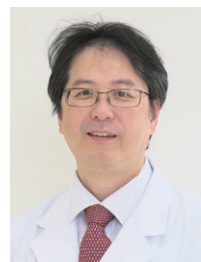
食べることは、病気に対する体力のためにも大切です。
量の加減をしながら、バランスよく食べて、
健康な生活をおくりましょう。

血液中のカリウム値が高くなりやすいのは、腎臓の機能が低下している患者さんのなかでも、ご高齢であったり、ある種類のお薬を飲んでいる方が、カリウムを摂り過ぎてしまったときです。注意が必要なのは、野菜、果物、サプリメントなどですが、野菜や果物のジュースにもカリウムが意外と多く含まれていることがあります。カリウム値が高い場合には、食べたり飲んだりする量を半分ぐらいにする、野菜はゆでる、果物はカリウム量の少ない缶詰にするといった工夫をしてみてください。一緒に暮らすご家族がいる場合には、ご自身のカリウム値が高いという状況を共有していただくことも大切です。食事指導を

Doctor

横井 秀基 先生
(よこい ひでき)

1995年 京都大学医学部卒業。
関西電力病院などへの勤務の後、2013年より京都大学大学院医学研究科腎臓内科学、講師、准教授を経て2024年8月より熊本大学大学院生命科学研究部腎臓内科学 教授。



ご家族と一緒に受けていただくのもよいでしょう。また、カリウム値が高くなったからといって、処方されているお薬を自己判断でやめたりせず、主治医にご相談して、指示どおりに服用してください。そして、高カリウム血症に対するお薬が出ている場合にはきちんと服用することも大切です。カリウムが高いと言われた場合に、食事を完全に制限する必要はありません。食べることは楽しみでもあり、病気に対する体力をつけるためにも必要なことです。果物や野菜なども量の加減をしながらバランスよく摂り、おいしく食べて、健康な生活を送っていただきたいと思います。

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。

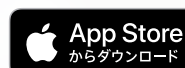


食事内容の
確認をスムーズに！



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

LOK226@B
2024年9月改訂

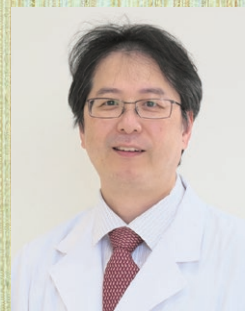
AstraZeneca

Know

高カリウム血症を正しく知って充実した毎日を。

vol.12
2023年 夏号

「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

食べることは、病気に対する
体力のためにも大切です。
量の加減をしながら、
バランスよく食べて、
健康な生活をおくりましょう。

横井 秀基 先生



カリウム摂取量を減らせる

季節のレシピ



2008年より京都大学医学部附属病院
疾患栄養治療部。腎臓病・糖尿病患者
を中心に栄養相談を行っている。管理栄
養士、腎臓病病態栄養専門管理栄養
士、病態栄養専門管理栄養士、糖尿病
療養指導士、健康運動指導士。

京都大学医学部附属病院
疾患栄養治療部 管理栄養士
浅井 加奈枝 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、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。

うなぎの香り寿司と なすの揚げびたし

エネルギー 571kcal	たんぱく質 19.6g
食塩相当量 2.0g	リン 284mg
調理時間 30分	カリウム 476mg

カリウムを抑えるポイント

うなぎは疲労回復効果があるので夏に食べたい食材。旬のきゅうりや香味野菜と混ぜ寿司にすることで、うなぎの量を調整しながら満足感のある1品に仕上がります。きゅうりはさっと茹でることでカリウムを抑え、塩もみの食塩を使わなくてもしんなりした食感にできます。

材料(2人分)

うなぎの香り寿司

米 …… 150g(1合)	きゅうり …… 50g	〔A〕	米酢…大さじ2
水 …… 180cc	うなぎ蒲焼き …… 120g		砂糖…大さじ1
みょうが …… 20g	酒 …… 小さじ1		塩 …… 1.5g
大葉 …… 4枚	白ごま …… 小さじ1		

なすの揚げびたし

なす …… 120g	ごま油 …… 大さじ1	〔A〕	だし …… 大さじ1・1/3
青ねぎ …… 5g	サラダ油 …… 大さじ1		みりん …… 小さじ1
しょうが …… 5g			濃口しょうゆ …… 小さじ1

※調理時間のうなぎの香り寿司の炊飯時間、なすの揚げびたしの漬け込み時間は除く ※栄養量は1人分

作り方

うなぎの香り寿司

- ▲ 米は洗ってざるにあげ、分量の水を加え、約30分浸水させてから炊飯器で炊く。
- ▲ みょうがは縦半分に切ってから斜めせん切りに。大葉はせん切りにする。それぞれ10秒ほど水にさらし、ざるにあげて水気を切っておく。
- ▲ きゅうりは薄い輪切りにし食感が残るようにさっと茹で水にさらす。水気はしっかり切って絞っておく。
- ▲ うなぎは酒をふってオーブントースターで約5分焼き*。一口大に切る。 ※加熱時間は目安です
- ▲ ①に④の合わせ酢を混ぜ合わせたあと、白ごま、みょうが、大葉、きゅうり、うなぎを加えて具をつぶさないように混ぜて1人分ずつ器に盛る。

なすの揚げびたし

- ▲ なすは縦半分に切り、皮の表面に斜めに切り込みを入れる。さらに一口大に切り、水にさらしておく。
- ▲ ②青ねぎは小口切りにして水にさらす。しょうがはおろす。
- ▲ フライパンにサラダ油とごま油を熱し、キッチンペーパーでしっかり水気を拭き取ったなすを焼く。
- ▲ ①④をバットで混ぜ合わせ、③を漬ける。
- ▲ 粗熱が取れたら、ラップをかけて具材に密着させ冷蔵庫で2～3時間冷やし味を染み込ませる。なすは途中で裏返す。
- ▲ 1人分ずつ器に盛り、水気を切った⑤をのせる。



えびのフォーと 大根とりんごの生春巻き

エネルギー 507kcal	たんぱく質 20.4g
食塩相当量 2.4g	リン 269mg
調理時間 40分	カリウム 441mg

カリウムを抑えるポイント

もやしは野菜の中ではカリウムが少ないので、野菜をしっかり食べたいときにはおすすめです。茹でこぼすことでさらにカリウムを抑えることができます。生で食べる野菜はせん切りなど、細かく切ってから水にさらすようにします。食欲がないときにピットリなベトナム料理にチャレンジしてみてください。

材料(2人分)

えびのフォー

フォー(乾麺) …… 200g	パクチー …… 10g	〔A〕	水 …… 500cc
えび(殻付き) …… 140g	ナンブラー …… 小さじ2/3×2人分		酒 …… 小さじ2
もやし …… 160g	レモン(皮付き) …… 20g×2人分		塩 …… 0.4g
鶏ガラスープの素 …… 小さじ2			

大根とりんごの生春巻き

大根 …… 60g	クリームチーズ …… 40g
水菜 …… 20g	ライスペーパー …… 2枚
りんご …… 40g	マヨネーズ …… 大さじ1
ロースハム …… 20g	スイートチリソース …… 小さじ2

※フォーの汁を半分残した場合の栄養量 ※栄養量は1人分

作り方

えびのフォー

- ▲ フォーは表示通りに茹でたあと、水でさっと洗い、ざるにあげてしっかり水気を切っておく。
- ▲ えびは背わたを取る。
- ▲ 鍋で④を煮立てて、⑤のえびを入れて2～3分加熱したあと、火をとめる。
- ▲ えびの粗熱が取れたら取り出し、尾を残して殻を剥いておく。
- ▲ もやしは別の鍋でさっと茹でてざるにあげ水気を切っておく。
- ▲ ③の茹で汁に鶏ガラスープの素を入れ加熱し、煮立ったら①を戻してひと煮立ちさせる。
- ▲ 1人分ずつ器に入れ、④、⑤、パクチーをのせる。
- ▲ ナンブラーとレモンをそれぞれ別皿で添える。

大根とりんごの生春巻き

- ▲ 大根は皮を剥いてせん切り、水菜も食べやすい長さに切り、どちらも水にさらしておく。
- ▲ りんごはよく洗い、芯を取り除いて皮付きのままくし切りに。さらに横に薄切りし水にさらしておく。
- ▲ ハムは細切りにし、クリームチーズは棒状に切っておく。
- ▲ ライスペーパーはぬるま湯にさっとぐらせ、手前より半分に水気をしっかり切った大根、水菜、ハム、クリームチーズをのせ、両側を内側に畳んできつめにひと巻きし、りんごの皮が外側になるように並べて最後まで巻く。
- ▲ 半分の長さに切り、1人分ずつ器に盛りつける。
- ▲ マヨネーズ・スイートチリソースをそれぞれ別皿で添える。

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

