

INTERVIEW

コーヒーやお茶の飲みすぎにも注意。
ご自身の体の状態に合わせた方法で、
カリウムをコントロールしていきましょう。

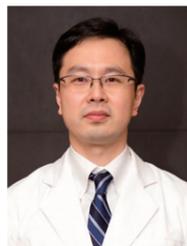
腎臓病や透析の患者さんのカリウム値が高くなる原因の一つに生野菜や果物の食べ過ぎがありますが、生野菜や果物を控えているのにカリウム値が下がらない方のなかには、インスタントコーヒーやお茶を1日に何杯も飲む習慣をお持ちの方がいます。コーヒーやお茶に含まれるカリウムは比較的少ないのですが、やはり飲み過ぎには気をつける必要があります。また、通常、カリウムの多くは尿から排泄されますが、腎臓の機能が低下している場合には、代わりに便から排泄されるため、便秘がカリウム値を高くしてしまうことがあります。透析患者さんは便秘になりやす

いお薬を飲んでいることもあり、注意が必要です。カリウム値は高くなっても症状が出にくいので、定期的な検査でチェックすることが大切です。そして、カリウム値が高い場合にはしっかりとカリウムを制限する必要がありますが、制限の程度は年齢や腎機能によって異なります。これはたんぱく質に関しても同じで、たんぱく質を制限しすぎると筋力の低下につながってしまいます。ご自身の体の状態に合わせたオーダーメイドの取り組みを主治医の先生とよく相談しながら、カリウムやたんぱく質のコントロールに努めていただきたいと思います。

Doctor

神田 武志 先生
(かんだ たけし)

1997年3月慶応義塾大学医学部卒業。米国ハーバード大学研究員、慶応義塾大学医学部腎臓内分泌代謝科専任講師などを経て、2023年1月より島根大学医学部附属病院腎臓内科教授。

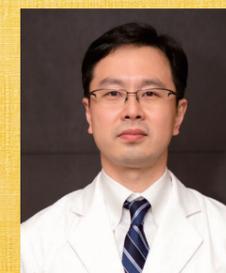


Know

高カリウム血症を正しく知って充実した毎日を。

vol.13
2023年 秋号

「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

コーヒーやお茶の飲みすぎにも注意。ご自身の体の状態に合わせた方法で、カリウムをコントロールしていきましょう。

神田 武志 先生



島根大学医学部
附属病院
栄養治療室
管理栄養士
平井 順子
先生

季節のレシピ

カリウム
摂取量を
減らせる



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

LOK229@A
2023年10月作成

カリウム摂取量を減らせる

季節のレシピ



島根大学医学部附属病院 栄養治療室 栄養士長。病棟・外来での栄養管理を行なっている。管理栄養士、病態栄養認定管理栄養士、がん病態栄養専門管理栄養士、島根県糖尿病療養指導士。

島根大学医学部附属病院 栄養治療室 管理栄養士 平井 順子 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。

鶏肉ときのこのピリ辛炒めと コンニャクの酢味噌かけ

エネルギー 217kcal	たんぱく質 12.8g
食塩相当量 1.9g	リン 159mg
調理時間 25分	カリウム 411mg

カリウムを抑えるポイント

きのこ類は、味や香りを楽しめる秋を代表する食材ですが、カリウムを比較的多く含みます。少量でも満足できるように、大きめに切るなど切り方を変え、食感に変化をもたせることも工夫のひとつです。副菜はカリウムの少ないコンニャクを。食材の組み合わせを考えると、カリウムの多い食材を使いながら、食事全体のカリウムを調整することができます。

材料(2人分)

鶏肉ときのこのピリ辛炒め

鶏もも肉(皮付き)	しいたけ	10g	おろしにんにく	適量
120g	キャベツ	60g		おろししょうが
薄力粉	小ねぎ	6g	オイスターソース	小さじ1
エリンギ	油	小さじ2	しょうゆ	小さじ1
しめじ		20g	みりん	小さじ1
		20g	豆板醤	小さじ1/2弱

コンニャクの酢味噌かけ

刺身コンニャク	味噌	小さじ2
長ねぎ	砂糖	小さじ2
	酢	小さじ1強

※栄養量は1人分

作り方

鶏肉ときのこのピリ辛炒め

- 鶏もも肉は一口大に切り、薄力粉をまぶす。
- エリンギは半分の長さに切り、スライスにする。しめじは手でほぐし石づきを切る。しいたけはスライスにする。
- キャベツは大きめに切ったあと水にさらし、水気を切る。
- 小ねぎは、小口切りにする。
- ①②を混ぜ合わせておく。
- フライパンに油を熱し、①の鶏もも肉に焼き目がつくように炒め、②のきのこ類、③のキャベツを加える。
- きのこことキャベツがしんなりしてきたら、⑤の調味料を加えさらに炒める。
- 皿に盛り付けて、④の小ねぎを散らす。

コンニャクの酢味噌かけ

- 刺身コンニャクは、水洗いをする。
- 長ねぎは、斜めに薄切りし、さっと茹でる。
- ④の調味料を合わせて酢味噌をつくる。
- ①と②を混ぜたものに、③の酢味噌をかける。



高野豆腐のパン粉焼きと いもの揚げ焼き

エネルギー 303kcal	たんぱく質 13.8g
食塩相当量 2.5g	リン 269mg
調理時間 30分	カリウム 436mg

カリウムを抑えるポイント

里芋などの芋類は、カリウムを多く含む食材です。切ってから茹でたり水にさらしたりすることでカリウムを減らせます。主菜はカリウムが少ない高野豆腐を組み合わせて、1食に含まれるカリウムを抑えています。

材料(2人分)

高野豆腐のパン粉焼き

高野豆腐	スライスチーズ	2枚	ドライパセリ
30g	薄力粉	適量	適量
砂糖	卵	適量	油
小さじ2	パン粉	適量	小さじ2
薄口しょうゆ	ガーリックパウダー	適量	サラダ菜
小さじ2			16g
水		適量	中濃ソース
200cc			20g

いもの揚げ焼き

里芋	薄力粉	小さじ1	みりん	小さじ2/3
長芋	油	適量	しょうゆ	小さじ2/3
片栗粉			だし汁	75cc
小さじ1				

※栄養量は1人分

作り方

高野豆腐のパン粉焼き

- オーブンを200℃に予熱する。
- 高野豆腐をもどして半分に切り、①で約5分煮て下味をつける。
- ②に切り込みを入れ、その間にスライスチーズを入れる。
- パン粉、ガーリックパウダー、ドライパセリを混ぜておく。
- ③に薄力粉、卵、④のパン粉の順にまぶす。
- ⑤を天板に並べ、油をふりかけてオーブンで約10分焼く。
- サラダ菜と中濃ソースを添える。

減塩のPOINT

今回のように「揚げ焼き」にすることは、香ばしさなどが加わり、薄味でもおいしく仕上がる減塩方法の一つです。

いもの揚げ焼き

- 里芋は皮を剥いて一口大に切り、やわらかくなるまで茹でる。
- 長芋は皮を剥いて乱切りにして、酢水(分量外)につける。
- 片栗粉と薄力粉を混ぜておく。
- 里芋と長芋の水分をキッチンペーパーで軽くふきとり、②をまぶして油で揚げ焼きにする。
- 別の鍋に⑥の調味料を入れ、ひと煮たちさせ、④を加えてさらにひと煮たちさせる。

※長芋は竹串でやわらかくなっているか確認してください。

