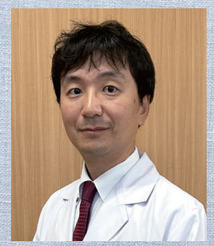
Know

高カリウム血症を正しく知って充実した毎日を。

vol.14
2023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

高血圧や心不全の方では
カリウムの摂取量に注意が必要。
冬場の脱水症状などにも
気をつけて過ごしましょう。

楠瀬 賢也 先生

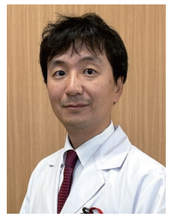
琉球大学病院
栄養管理部
副部長
大城 ちか子
先生

カリウム摂取量を減らせる

季節のレシピ

INTERVIEW

高血圧や心不全の方ではカリウムの摂取量に注意が必要。冬場の脱水症状などにも気をつけて過ごしましょう。



Doctor
楠瀬 賢也 先生
（くすのせ けんや）

2004年3月 筑波大学医学専門学群卒業。2009年9月 徳島大学医学研究科博士課程卒、2011年より米国クリーブランドクリニック留学を経て、2023年7月より琉球大学医学研究科循環器・腎臓・神経内科学講座教授。

沖縄県は、食生活の欧米化が急激に進んでおり、ファストフードをたくさん食べる若い方に重症の糖尿病や高血圧が認められます。高血圧や心不全といった循環器の病気では、服用するお薬のなかにカリウム値が上がりやすくなるものがあり、普段からカリウムの摂取量には注意が必要ですが、カリウムは塩分と違って食品に含まれる量がわかりにくいということがあります。冬場は血圧が上がりやすく、心不全も悪化しやすいのですが、これが原因で腎臓の働きが低下すると、カリウムが体の外に排泄されにくくなり、カリウム値が高くなります。また、冬場はのどの渇きを感じにくいせいで水分の摂取量が減るため、知らないうちに脱水症状になっていることがありますが、脱水もカリウム値が高くなる原因です。カリウム値を上げないために、まずは、カリウムが多く含まれる食品を知っておくようにしましょう。知ることで、それらの食品の摂り過ぎが防げます。調理を担当するご家族に、栄養士からの話を一緒に聞いてもらうのもよいでしょう。

高血圧や心不全の場合は、ご自身のカリウム値が上がりやすいということをご理解いただき、カリウムの摂取量や冬場の脱水などに気をつけながら毎日を過ごし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。

ハカリウム

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

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう

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

LOK230@A
2023年12月作成

カリウム摂取量を減らせる 季節のレシピ

民間の急性期病院、クリニックにて整形外科、内科、特に腎臓病および外来透析患者の栄養管理に従事し、その後2019年4月より現在の琉球大学病院栄養管理部に所属。特定機能病院における入院患者および外来患者の栄養管理に携わっている。腎臓リハビリテーション指導士、公認スポーツ栄養士。

琉球大学病院 栄養管理部 副部長
大城 ちか子 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。

鶏キャベマヨポンと小松菜のナムル

エネルギー 347kcal	たんぱく質 14.8g
食塩相当量 1.9g	リン 163mg
調理時間 20分	カリウム 390mg

カリウムを抑えるポイント

皮つきの鶏もも肉はほかの鶏肉の部位よりもカリウム含有量が少なく、また鶏肉のような動物性蛋白質源を取り入れることはフレイル予防にもオススメです。野菜のカリウムを減らすには、細かく切ってから多めのお湯で茹でると効果的です。

材料（2人分）

鶏キャベマヨポン

鶏もも肉（皮つき）・・・120g
塩 ・・・・・ひとつまみ（0.6g）
こしょう・・・・・・・・・・・・少々
キャベツ ・・・・・2枚（100g）
ごま油・・・・・・・・ 大さじ1
ポン酢・・・・・・・・ 大さじ1
マヨネーズ ・・・・ 大さじ2
青ねぎ・・・・・・・・・・・ 10g

小松菜のナムル

小松菜
・・・・・Mサイズ3株（120g）
にんじん ・・・・・・・・・・・30g
Ⓐ 白いりごま・・・・・・・・大さじ1/2
Ⓐ ごま油 ・・・・・・・・・・・大さじ1/2
Ⓐ しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1/2
Ⓐ 中華だしの素 ・・・・・小さじ1/2
Ⓐ にんにく（チューブ入り）・・1cm

※栄養量は1人分

作り方

鶏キャベマヨポン

1. 鍋に1ℓ以上の水を入れて沸騰させる。
2. 鶏もも肉を室温に戻し、脂を取り除き、3cm角に切り、塩とこしょうをふる。
3. キャベツを5mm幅に切り、約1分茹でてキッチンペーパーで水気を切り、皿に盛る。
4. フライパンにごま油を熱し、②の皮を下にして中火でキツネ色になるまで焼き、裏返してふたをして約3分蒸し焼きにする。
5. ③の上に④を盛り、ポン酢とマヨネーズをかけ、刻んだ青ねぎを散らす。

減塩のPOINT　マヨネーズは調味料の中では塩分が少ないため、減塩に役立つほか、不足しがちなエネルギーを補えます。

小松菜のナムル

1. 鍋に1ℓ以上の水を入れて沸騰させる。
2. 小松菜は根の部分を切り落とし、根元と葉をよく洗って3～4等分に切る。
3. にんじんは皮を剥いてせん切りにする。
4. ①に小さじ1の塩（分量外）を加え、小松菜の根元とにんじんを30秒茹で、その後、葉も加えてさらに30秒茹で、ざるにあげて流水で粗熱を取る。
5. 小松菜とにんじんをしっかり絞り、水気を切る。
6. ボウルにⒶを入れ、よく混ぜる。
7. ⑥に⑤を加え、ほぐしながらよく和え皿に盛る。

鮭と豆苗・もやしのもずくピリ辛炒めと白菜の甘酢漬け

エネルギー 281kcal	たんぱく質 18.7g
食塩相当量 2.0g	リン 234mg
調理時間 30分	カリウム 440mg

カリウムを抑えるポイント

安価で手に入りやすいもやしや豆苗は野菜の中でもカリウム含有量が少なく、野菜をしっかりとるのにオススメな食材。海藻類はカリウム含有量が多く使いにくい食材ですが、もずくは100g中2mgととても少ないため、茹でずに和え物にも使えます。

材料（2人分）

鮭と豆苗・もやしのもずくピリ辛炒め

鮭の切り身 ・・・60g×2枚
豆苗・・・・・・・ 1袋（100g）
もやし ・・・・・ 1袋（200g）
にんにく ・・・・・・・・・・1片
生もずく（塩抜き）・・・60g
オリーブ油・・・・大さじ2
塩 ・・・・・・・ 小さじ1/4
輪切り唐辛子 ・・・・・適量
Ⓐ 塩
Ⓐ ・・・ひとつまみ（0.6g）
Ⓐ こしょう・・・・・・・少々
Ⓐ レモン汁 ・・・小さじ1

白菜の甘酢漬け

白菜・・・・・・・・・・・・・ 120g
にんじん ・・・・・・・・・・ 30g
しょうが・・・ 1/2片（約5g）
Ⓐ 穀物酢・・・・・・・・・・大さじ1.5
Ⓐ 砂糖（上白糖）・・・ 大さじ1/2
Ⓐ ごま油 ・・・・・・・・・・・・小さじ1

※栄養量は1人分

作り方

鮭と豆苗・もやしのもずくピリ辛炒め

1. 鍋に1ℓ以上の水を入れて沸騰させる。
2. もずくは水でさっと洗ってキッチンペーパーで水気を切り、3cm程度に切る。
3. 鮭はキッチンペーパーで余分な水気を切り、皮と骨を取り除いて、2～3cmの大きさに切る。Ⓐをふる。
4. 豆苗は根元を切り落とし、3～4cm長に切り、もやしは根を取る。
5. ①に小さじ1の塩（分量外）を入れ、④を20秒茹で、ざるにあげる。流水で粗熱を取り、キッチンペーパーで水気を切る。
6. にんにくは皮を剥いて薄切りにする。
7. フライパンにオリーブ油、にんにく、唐辛子、塩を入れ、軽く混ぜながら中火で加熱する。香りが立ってきたら、にんにくが焦げないように火を弱め③を入れ両面焼く。
8. ②⑤をフライパンに加え、炒めてできあがり。

白菜の甘酢漬け

1. 鍋に1ℓ以上の水を入れて沸騰させる。
2. 白菜は根元を切り落とし、芯はせん切り、葉はざく切りにする。にんじんとしょうがはせん切りにする。
3. ①に白菜の芯とにんじんを入れ、30秒茹で、その後、白菜の葉を加えてさらに1分茹でる。
4. ③をざるにあげ、流水で粗熱を取る。
5. キッチンペーパーで水気を切る。
6. ボウルにⒶとしょうがを入れ、よく混ぜる。その後、⑤を加え、器に盛る。

減塩のPOINT　甘酢漬けは塩を使用しないため、減塩したいときの副菜に適しています。

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