

INTERVIEW

カリウム値は低すぎる場合にも注意が必要です。
ご自身のカリウム値を知って、
適切なコントロールに取り組みましょう。

高カリウム血症は中等度以上に腎機能が低下した方に伴うことが多く、カリウムの多い食材をたくさん摂ったときに生じます。また便秘や薬の影響でもカリウムが高くなる場合があります。
まずはどんな食材にカリウムが多いのかを知りましょう。野菜や果物はよく知られていますが、カリウムはいろいろなものに含まれており、例えばきな粉や経口補水液も多く含んでいます。高カリウム血症が続く場合は食事内容を見直しましょう。またカリウムは細胞の中に含まれているため、野菜などを水にさらすときは細かく切って断面積を増やします。カリウムは熱で壊れるわけではありませんので、電子レンジで加熱するだけでは減らすことはできま

せんし、ゆでた場合にはカリウムの流れ出たゆで汁を捨てる必要があります。
ただし、カリウム値は低すぎると腎臓に悪影響を及ぼしてしまいます。また、野菜や果物はアルカリ性の食物ですので、体が酸性に傾いて腎機能が悪化するのを抑えてくれる役割を持っています。カリウム制限のために一律に野菜や果物を控えるのではなく、ご自身のカリウムの値を知って、腎機能が悪い方では4.0~5.5mEq/Lを目安にカリウムのコントロールに取り組んでください。「カリウム制限で何も食べられない」ではなく、「カリウム値が一定の範囲内に収まるように調整すれば大丈夫」と考えることがコントロールを長く続けるコツだと思います。

Doctor

廣村 桂樹 先生
(ひろむら けいじゅ)

1989年3月 群馬大学医学部卒業。1997年 群馬大学医学部附属病院 第三内科、1998年 米国ワシントン大学留学を経て、2018年4月より群馬大学大学院医学系研究科 内科学講座 腎臓・リウマチ内科学分野教授。



Know

高カリウム血症を正しく知って充実した毎日を。

vol.15
2024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

カリウム値は低すぎる場合にも注意が必要です。ご自身のカリウム値を知って、適切なコントロールに取り組みましょう。
廣村 桂樹 先生

群馬大学医学部 附属病院 栄養管理室 室長 樋口剛 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。



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



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

LOK231@A
2024年2月作成



カリウム摂取量を減らせる

季節のレシピ



2000年から群馬大学医学部附属病院栄養管理室勤務。途中群馬大学教育学部附属小学校給食室勤務を3年経験後、再度附属病院へ。2023年4月より栄養管理室室長。日本糖尿病療養指導士、NST専門療法士、健康アドバイザー。

群馬大学医学部附属病院
栄養管理室 室長
樋口 剛 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

カリウムは熱で壊れるわけではないので、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。一方で、水に溶けやすい性質を利用して減らすことができます。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。

ルバーブの冷製パスタ・パラディーゾソースとアスパラガスの肉巻き

エネルギー 480kcal	たんぱく質 12.2g
食塩相当量 0.6g	リン 137mg
調理時間 40分	カリウム 376mg

カリウムを抑えるポイント

パスタに使用する野菜類はできるだけ薄切りにし、時間を長めに水にさらすことでカリウムが10%程度減らせます。しっかり水気を切ることも大事です。

材料(2人分)

ルバーブの冷製パスタ・パラディーゾソース	
スパゲッティ(カップリーニ)	ルバーブジャム …… 30g
…………… 乾麺 160g	バジルペースト …… 10g
ルバーブ …… 20g	レモン果汁 …… 30cc
赤玉ねぎ …… 20g	① オリーブ油 …… 30cc
赤パプリカ …… 20g	顆粒コンソメ …… 3g
黄パプリカ …… 20g	黒こしょう …… 少々

アスパラガスの肉巻き

アスパラガス …… 2本(40g)
豚バラ肉(薄切り) …… 4枚(80g)
塩 …… 2g

※栄養量は1人分

作り方

ルバーブの冷製パスタ・パラディーゾソース

- ① スパゲッティは塩を使わずに表示時間通りに茹で、冷水でしっかりと冷やしておく。
- ② ルバーブ、赤玉ねぎ、パプリカ(赤・黄)はすべてせん切りにし、しっかり水にさらす。
- ③ ボウルに①を入れて混ぜ合わせる。
- ④ 水気を切った①と②を合わせ、③のソースをよく絡めて、盛りつける。

アスパラガスの肉巻き

- ① アスパラガスは固い部分を取り除き1～2分茹でる。
- ② 食べやすい長さに切り分ける。
- ③ アスパラガスに豚バラ肉を巻き付ける。フライパンには油を引かず、豚バラ肉に火が通る程度に、中強火で約3分焼く。
- ④ 塩をふりかけ、器に盛りつける。

減塩のPOINT 茹でる時には塩を入れない方が減塩につながり、肉は加熱して表面を固めてから味付けすることで薄味にできます。



鯛の手毬寿司と高野豆腐の鑄込み

エネルギー 572kcal	たんぱく質 36.7g
食塩相当量 2.2g	リン 480mg
調理時間 60分	カリウム 442mg

※炊飯時間は除く

カリウムを抑えるポイント

手毬寿司は海苔を使わないことでカリウム摂取量を抑制。高野豆腐はカリウム含有量が少ない食材です。煮汁は少なめにしてカリウム量を減らすことを心がけましょう。

材料(2人分)

鯛の手毬寿司		
米 …… 1合	酢 …… 36cc	鯛の刺身 …… 6切れ(80g)
	① 砂糖 …… 18g	卵 …… 1/2個(25g)
	② 塩 …… 1.5g	桜でんぶ …… 6g
高野豆腐の鑄込み		
高野豆腐 …… 2個(34g)	片栗粉 …… 10g	だし汁 …… 200cc
バナメイエビ …… 6尾(120g)	① 酒 …… 20cc	酒 …… 6cc
長ねぎ …… 20g	② 卵白 …… 1/3個(10g)	薄口しょうゆ …… 9cc
		木の芽 …… 少量

※栄養量は1人分

作り方

鯛の手毬寿司

- ① 米は少なめの水(分量外)でやや硬めに炊く。
- ② ①をよく混ぜ合わせる。
- ③ ①に②を回しかけ、しゃもじで切るように混ぜてから冷ます。
- ④ 玉子焼き器で薄焼き玉子を焼き、6等分に切り分ける。
- ⑤ ③を12等分にし、ひとつずつラップにのせ、ラップの口を軽くひねり丸く成型する。
- ⑥ 6個分のラップを広げ、鯛の刺身をのせてラップの口を軽くひねり再度成型する。
- ⑦ 残りの6個分のラップを広げ④、成型した酢飯の順にのせてラップの口を軽くひねり包み直す。
- ⑧ ⑤のラップを外し、桜でんぶを飾る。
- ⑨ ⑥、⑦を盛りつける。

高野豆腐の鑄込み

- ① 高野豆腐はぬるま湯で戻し、中央に切り込みを入れて開く。
- ② エビは殻や背わたを取り除き、なめらかになるまで包丁でたたく。
- ③ ②にみじん切りにした長ねぎと①を加えて混ぜ合わせる。
- ④ ①の切り込みに③をはさみ込み、だし汁に入れて中火で5分、その後弱火で10分煮たら火を止めて冷ます。
- ⑤ 酒と薄口しょうゆを加えて味を整えたあと、木の芽を飾り、盛りつける。

調理のPOINT 高野豆腐の鑄込みに使うエビを鶏のひき肉に替えるのもおすすめ。煮込んでから時間を置くくと味がよくなじみます。

