INTERVIEW

極端な食事制限は必ずしもよいことではありません。 カリウムの管理が難しいと思ったら 主治医や栄養士に相談しましょう。

腎臓は体の中の老廃物や余分なカリウムなどを尿として排泄する働きを持っています。このため、腎臓の機能が低下した患者さんでは食事やお薬の影響により血液中のカリウムの値が高くなりやすくなります。そこで、カリウム値が上昇しないように食事管理によるカリウム制限に取り組むことになります。しかし、腎臓の機能が低下していくと、これまでと同じような頑張りを続けていてもカリウム値が高くなってしまうことがあります。そうした場合には、患者さんと相談の上で、カリウム値を下げるお薬を使うこともあります。

カリウムを管理する上では、ご自身のカリウム値を知ることがとても大切です。カリウムの値が維持できていれば、治療を続けるモチベーションになるでしょう。しかし一方で、極端な食事制限によって食べることの楽しみがなくなったり、

Doctor 駒場 大峰 先生 (こまば ひろたか)

2003年 神戸大学医学部卒業。 2010年より東海大学医学部内 科学系腎内分泌代謝内科学、 2013年から2年間の米国ハー バード大学留学を経て、2024年 より東海大学医学内科学系 腎 内令が代謝内科学 教授。



食べられないことによりつらい思いをしたりするのはよいことだとは思いません。

ですので、私自身はあまり極端なカリウム制限が望ましいとは考えておらず、カリウムの管理目標値は5.0mEq/L程度を目安としています。カリウムを多く含む食品の大量摂取は避けながら、できる範囲で食事を楽しんでいただきたいと思います。必ずしも4.0mEq/L程度を目指す必要はありません。ときにはお薬を使うことも考えながら、100点満点ではなく60~80点を目指すくらいの感じで取り組んでいただきたいと思います。そして、食事による管理が難しいと思ったら主治医の先生や栄養士さんに相談してみてください。負担を少しでも減らしながら、カリウム値の管理を続けられる方法がきっと見つかるはずです。

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

※久数値け糸老値です。詳細け医師・学養十等の専門家に適宜で相談とださい





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 I.I.C.の商標です。

医療機関名



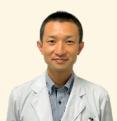






カリウム摂取量を減らせる

節のノラ



東海大学医学部付属病院診療技術部栄養 科。病態栄養認定管理栄養士、がん病態栄 養専門管理栄養士、腎臓病療養指導士。救 NSTを主に担当し、外来では糖尿病透析予 防管理指導、外来栄養指導、その他学生へ のスポーツ栄養アドバイスを実施している。

病態栄養認定管理栄養士

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。 ※野菜の種類によって異なります。



海老のいがぐり揚げと チンゲン菜のしょうが和え

エネルギー 318kcal

たんぱく質 16.5g

食塩相当量 2.2g

リン 239mg

調理時間 40分

カリウム 425mg

カリウムを抑えるポイント

魚に比べるとカリウムが少ないはんぺんでボリュー ムを出し、玉ねぎを水にさらすことで、カリウムを低 減。はんぺんは、長芋の入っていないものを選んで ください。チンゲン菜も秋が旬の野菜です。しっかり ゆでることで、カリウムを減らします。

材料(2人分)

海老のいがぐり揚げ

玉ねぎ·····50g 油···· 500g(摂取量15g) はんぺん …… 100g

しょうが・・・・・ 5g えび・・・・・ 100g そうめん ······20g

¬ マヨネーズ ・・・・ 大さじ1 (A) こしょう · · · · · 少々 └ 片栗粉・・・・・・ 大さじ1

チンゲン菜のしょうが和え

チンゲン菜 ·····1株(100g) おろししょうが ·· 小さじ1 ごま油・・・・・・・・・・ 小さじ1 ごま・・・・・・・・ 適量 塩・・・・・・ひとつまみ

※栄養量は1人分

作り方

海老のいがぐり揚げ

▲ 玉ねぎをみじん切りにして 水にさらす。

🛕 はんぺんは袋の上からつぶし、 しょうがはすりおろす。

🛕 えびは背わたを取り除き、 ねばりが出るまで、 包丁でたたく。

▲ 介の玉ねぎの水気を切り、 しっかり絞っておく。

▲ 料理用のビニール袋に ②、③、④と④を入れ よく揉む。

▲そうめんを細かく割って バットに広げる。

▲ 念を6等分にして 濡れた手で丸め、 バットに入れて そうめんをまぶす。

▲ 160~170℃の油で きつね色になるまで 約5分揚げる。

チンゲン菜のしょうが和え

▲ チンゲン菜は、根を切り落とし、 3cm幅に切る。

たっぷりのお湯でゆでる。

♪ ざるにあげ、冷水で冷やし、 しっかり水気を切る。

▲ ごま油と塩、おろししょうが、 ごまを加えて和える。



鶏肉と秋野菜の甘酢あんと ピーマンのお浸し

エネルギー 207kcal

たんぱく質 14.6g

食塩相当量 1.3g

リン 129mg

調理時間 30分

カリウム 409mg

カリウムを抑えるポイント

秋の味覚であるいも類やきのこ類はカリウムが多め。 旬をおいしくいただくために量に気を付けて、しっかり ゆでて使用しましょう。また、水切りをしっかりしないと 仕上がりがべちゃべちゃになりやすいのでご注意を。 ピーマンもカリウムを減らすために下ゆでします。

材料(2人分)

鶏肉と秋野菜の甘酢あん

鶏むね肉······ 100g かぼちゃ · · · · · 40g かぶ・・・・・・ 40g 舞茸····· 50g 片栗粉・・・・・・ 大さじ1 油・・・・・・ 大さじ1

だし汁 · · · · · · 50cc 砂糖・・・・・・ 大さじ1/2 A しょうゆ・・・・・ 大さじ1/2 酢・・・・・・・・・小さじ1 - 片栗粉・・・・・・・ 小さじ1

<u>。</u> しょうゆ・・・・・ 小さじ1/2 酒・・・・・・・・ 小さじ1/2

ピーマンのお浸し

ピーマン ・・・・・・・・・・・・1g めんつゆ(3倍濃縮)・・・大さじ1/2

※栄養量は1人分

作り方

鶏肉と秋野菜の甘酢あん

- ▲ Aのあんを混ぜ合わせておく。
- 鶏肉を一口大にそぎ切りし、 ®に10分ほど漬ける。
- かぼちゃはいちょう切り、かぶはくし切り、 舞茸は石づきを取り除いてほぐす。
- \triangle たっぷりのお湯で \triangle を2 \sim 3分ゆでたあと、 しっかり水気を切っておく。
- ▲ 下味が付いた ② に片栗粉をまぶす。
- ∕5を並べて焼く。
- か両面に焼き色が付いたら、 ふたをして2~3分蒸し焼きにして 火を通す。
- A /\と/4を加え、 とろみがつくまで混ぜ合わせる。

ピーマンのお浸し

- ↑ ピーマンは縦半分に切って 種とわたを取り、 横向きに3mm幅に切る。
- たっぷりのお湯でゆでる。
- 🛕 ざるにあげ、冷水で冷やし、 しっかり水気を切る。
- ▲ めんつゆと和え、お皿に盛って、 仕上げにかつお節をのせる。



見た目に秋を感じる、いがぐり揚げには、 夏に余ってしまったそうめんをご活用ください。

ピーマンは、繊維を断つように横向きに切ると、ゆでた後の食感がよくなります。 ゆでることで苦みも抑えられます。





