

コレステロール、カロリー、食塩、カリウムなどの管理がご自身の健康につながることをイメージしながら取り組みを続けましょう。

普段、診療することの多い虚血性心疾患(心筋梗塞や狭心症など、心臓の血管が狭くなる病気)の患者さんは、動脈硬化が病気の背景となっていることも多く、高血圧や脂質異常症、糖尿病、喫煙等がその危険因子と言われています。そのため、血圧やLDL-コレステロールなどの管理として、しっかりお薬で治療することや、カロリー制限、減塩、体重管理の取り組みが重要となってきます。一方で、虚血性心疾患は心不全や腎機能の低下を伴うことも多く、これらの治療薬のなかにはカリウム値が高くなりやすいもの、反対に低くなりやすいものもあり、定期的な検査でコレステロールや血糖の値だけでなく、カリウム値にも注意を払うことも重要です。

Doctor

森野 禎浩 先生
(もりの よしひろ)



1993年 岐阜大学医学部卒業。1999年から3年にわたり米国スタンフォード大学医学部循環器内科フェロー、その後、東海大学医学部内科学系循環器内科学 准教授などを経て、2011年より岩手医科大学内科学講座循環器内科分野 教授。2024年から岩手医科大学附属病院 病院長。

食物繊維の摂取も大切ですので、野菜や果物は積極的に摂っていただきたいのですが、これらにはカリウムが多く含まれています。もしカリウム値が高くなりやすいと言われた場合でも、カリウムの量が多い食品の摂取量を減らす、茹でこぼすといった工夫で、野菜や果物の摂取量を極端に減らすことは避けてほしいと思います。こうしたご自身による管理は続けることが難しいと感じることがあるかもしれませんが、管理を続けることで健康維持に寄与した患者さんなども見てきました。健康はご自身の幸せにつながるということをイメージしながら、取り組みを続けていただきたいと思います。

高カリウム血症を正しく知って充実した毎日を。
Know

「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



コレステロール、カロリー、食塩、カリウムなどの管理がご自身の健康につながることをイメージしながら取り組みを続けましょう。
森野 禎浩 先生

岩手医科大学
附属病院 栄養部
写真左から
宇次方 直子 先生
小野寺 由起 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

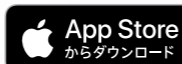
※各数値は参考値です。詳細は医師・栄養士等の専門家に適宜ご相談ください。



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

カリウム摂取量を減らせる

季節のレシピ



当院では、管理栄養士が栄養サポートチームや嚥下センター、緩和ケアチームなどのチームで患者様の栄養改善に努めています。また栄養指導は、患者様一人一人に寄り添った内容を心掛けています。

岩手医科大学附属病院 栄養部
写真左から
宇夫方 直子 先生、小野寺 由起 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。
※野菜の種類によって異なります。



春巻と厚揚げと小松菜の煮びたし

エネルギー 461kcal	たんぱく質 16.0g
食塩相当量 1.8g	リン 208mg
調理時間 45分	カリウム 368mg

カリウムを抑えるポイント

肉は脂身の方が、カリウムが少なめ。野菜は色の薄いものが低カリウム傾向で、水にさらすことでさらにカリウムを軽減できます。春雨はカリウム含量の少ない優秀食材。また、豆腐類は肉や魚に比べてカリウム含有量の少ないたんぱく質食品です。

材料

- 春巻(10本分、5人分)
- 干しいたけ……………2枚(10g)
 - 揚げ油……………適量
 - レタス……………5g
 - 濃口しょうゆ……………小さじ2
 - 酒……………大さじ1
 - ①砂糖……………小さじ1/2
 - 塩……………小さじ1/5
 - ②干しいたけの戻し汁……………20cc
 - 片栗粉……………小さじ1
 - ③水……………大さじ1
 - 小麦粉……………大さじ1/2
 - 水……………大さじ1/2
- 厚揚げと小松菜の煮びたし(2人分)
- 絹厚揚げ……………1枚(150g)
 - めんつゆ(3倍濃縮)……………大さじ1
 - 小松菜……………1株(50g)
 - だし汁……………50cc

※干しいたけを戻す時間、揚げ時間を除く ※栄養量は1人分

作り方

春巻

- 一晩水に浸して戻した干しいたけは軸を切り落として薄切りにする。
- たけのこと豚バラ肉を加え、箸でよくしながら炒め合わせる。
- 豚肉の色が変わったらお好みでこしょうをふる。
- しいたけと緑豆春雨を加え、1分ほど炒める。
- 合わせておいた①を加えて混ぜ、弱めの中火にかけておく。
- 豚バラ肉は食べやすい大きさに切っておく。
- フライパンにごま油を熱し、しょうがとにんじん、玉ねぎを入れて1分ほど炒める。
- まな板や広い皿の上に春雨の皮を置いて、中心から少し手前に具材をのせてなるべく空気を入れないようにして巻く。巻き終わりは③で糊付けをする。
- 油を160℃に熱し、薄く色づくまで5分程度下揚げする。10本全部揚げたら、油を180℃に上げ、茶色に色づくまで揚げる。
- お好みでレタスなどを添えて盛り付ける。

調理のポイント 春巻の皮の枚数に合わせてまとめて作り、揚げる前の状態でラップに包んで冷凍すれば、次の時には揚げるだけでサクサクのできたてを楽しめます。

厚揚げと小松菜の煮びたし

- 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、食べやすい大きさに切る。
- 小松菜はたっぷりの湯で茹で、流水で十分に洗い、水気を切って食べやすい長さに切る。
- 小鍋にだし汁と①を入れ、煮立ったら②とめんつゆを加え、煮汁を時々回しかけながら弱火で5分ほど煮る。



和風ガパオライスとカルピスゼリー

エネルギー 656kcal	たんぱく質 26.0g
食塩相当量 1.5g	リン 256mg
調理時間 25分	カリウム 450mg

カリウムを抑えるポイント

カリウムの多い青じそや赤ピーマンは少量で見た目や香りのアクセントとして使用しましょう。ゼリーにのせる果物はお好みで変更できます。缶詰の果物は汁にカリウムが溶け出しているため、汁気を切ってから食べるのがコツです。

材料

- 和風ガパオライス(2人分)
- 玉ねぎ……………中1/3個(80g)
 - 赤パプリカ……………1/4個(30g)
 - 豚ひき肉……………140g
 - 大葉……………5枚(4g)
 - サラダ油……………大さじ1
 - こしょう……………お好みで少々
 - ご飯……………茶碗2杯(300g)
 - 卵……………2個
 - オイスターソース……………小さじ1/2
 - 濃口しょうゆ……………大さじ1/2
 - ①酒……………大さじ1/2
 - 砂糖……………小さじ1
 - 鶏ガラスープの素……………小さじ1/2

カルピスゼリー(6人分)

- 粉ゼラチン……………5g
- 熱湯……………300cc
- カルピス原液……………150cc
- 缶詰のみかん……………12粒(60g)

※冷やす時間を除く ※栄養量は1人分

作り方

和風ガパオライス

- 玉ねぎは粗みじん切り、パプリカは1cm角に切り、それぞれたっぷりの水にさらしておく。
- 火を止め、手でちぎった大葉を加える。
- 器にご飯を盛り、①をかける。
- 目玉焼きを作り、②の上のにのせる。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、③の玉ねぎの水気を切って加え、しんなりするまで炒める。
- ひき肉を加えて炒め、色が変わったらパプリカも加えてさっと炒め、お好みでこしょうをふる。
- 合わせておいた①を回し入れ、水気がなくなるまで炒める。

調理のポイント 目玉焼きは半熟にして黄味を具と混ぜながら食べるとより楽しめます。

カルピスゼリー

- ボウルに粉ゼラチンを入れ、熱湯(300cc)を入れて溶かす。
- カルピス原液を加えてよく混ぜる。
- 粗熱がとれてから器に注ぎ、冷蔵庫で冷やす。
- ゼリーが完全に固まったら汁気を切ったみかんをのせる。

