

カリウムを気にして全く食べないということではなく  
量を減らして時々楽しむというように  
ご自身に合った長く管理を続けられるスタイルを見つけましょう。

カリウムの値は腎臓の機能が低下している患者さんで高くなりやすいのですが、何の原因もなく急に高くなるといったことは多くありません。たとえば果物や野菜をたくさん摂るというような食生活の変化や、新しいお薬や市販のサプリメントの服用を開始したなどの変化をきっかけとしてカリウムが上昇することがあります。ですから、まずは普段からご自身のカリウム値を把握していただき、定期検査でカリウム値が高くなったときには食生活をふり返って、果物や野菜の量が多ければ減らす、野菜はできるだけ茹でこぼして食べる、缶詰の果物は汁を捨てて実だけを食べるなどといった工夫をしてみてください。また、サプリメントを新たに始める場合は

事前に主治医の先生に相談していただければと思います。サプリメント自体にカリウムが含まれていないとしても、ほかの成分が腎臓の機能に影響を与えてカリウムの値を高くしてしまうことがあるので注意が必要です。春は山菜類など旬のおいしい食材がたくさん出てきますし、生の野菜や果物には健康に良い面もあります。そういった食材を全く食べないというより、量を減らしつつ時々楽しむ、カリウムが高くなってしまった場合はお薬を補助的に使用するなどして、長く管理を続けられるスタイルを主治医の先生や栄養士さんと相談しながらぜひ見つけていただきたいと思います。

医師

林 香 先生  
(はやし かおり)

2004年 慶應義塾大学医学部卒業、2011年 同大学院医学研究科博士課程修了。2012年に慶應義塾大学病院 予防医療センター 助教、2023年より慶應義塾大学医学部 内科学教室 腎臓内分泌代謝内科 教授。



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

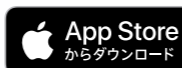
※各数値は参考値です。詳細は医師・栄養士等の専門家に適宜ご相談ください。



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

LOK235@A  
2025年4月作成



高カリウム血症を正しく知って充実した毎日を。  
**Know**

vol.19  
2025年 春号

カリウム摂取量を減らせる



レシピ考案: 大木 いつみ 先生 長田 里奈 先生



「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

インタビュー: 林 香 先生



# カリウム摂取量を減らせる

## 季節のレシピ



**栄養士**  
大木 いつみ 先生 長田 里奈先生  
(おおき いつみ) (おさだ りな)  
慶應義塾大学病院 食養管理室 管理栄養士。入院・外来の栄養相談や腎臓病教室において、慢性腎臓病の患者さんの療養指導に取り組んでいます。慢性腎臓病透析予防指導では、外来診察室エリアで看護師と合同の面談を行いながら、患者さんが食事療法を実践できるよう支援しています。

### 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。



### しらすとアスパラのペペロンチーノと春キャベツとリンゴのコールスローサラダ

エネルギー 607kcal	たんぱく質 19.3g
食塩相当量 2.1g	リン 244mg
調理時間 40分	カリウム 360mg

#### カリウムを抑えるポイント

カリウムは水に溶けやすいため、アスパラガスは切ってから茹でることで切り口からカリウムが溶け出ていきます。春キャベツとにんじんは、流水にさらすことでカリウムを減らすことができます。

#### 材料(2人分)

##### しらすとアスパラのペペロンチーノ

スパゲティ(乾麺)..... 200g	にんにく..... 4g
しらす干し..... 30g	顆粒ブイヨン..... 小さじ1
アスパラガス..... 80g	唐辛子..... 1本(1g)
オリーブ油..... 大さじ2	ミニトマト..... 4個(40g)

##### 春キャベツとリンゴのコールスローサラダ

春キャベツ..... 60g	砂糖..... 小さじ1
にんじん..... 20g	酢..... 小さじ1
りんご..... 40g	マヨネーズ..... 大さじ2

※栄養量は1人分

#### 作り方

##### しらすとアスパラのペペロンチーノ

- 1 アスパラガスは小さめの斜め切りにし、軽く茹でておく。
- 2 ミニトマトは縦に4等分に切っておく。
- 3 スパゲティは塩を入れずにたっぷりのお湯で製品パッケージの指示通りの時間茹でる。
- 4 オリーブ油とにんにく、唐辛子をフライパンで熱し、香りが立ったら△と茹で上がった△を入れてさっと炒め、ブイヨンで味をつける。
- 5 最後にしらす干しを和えて、器に盛り、ミニトマトを散らす。

##### 春キャベツとリンゴのコールスローサラダ

- 1 春キャベツとにんじんは、せん切りにし、流水にさらす。
- 2 りんごは皮ごとちょう切りにし、色止めのため、塩少々(分量外)を入れた水にさらしておく。
- 3 数分おいたら△と△の水気を切る。
- 4 ボウルに△を混ぜ合わせて、△と和える。



### 春巻とスナップエンドウと新玉ねぎのマリネ風

エネルギー 372kcal	たんぱく質 11.5g
食塩相当量 1.1g	リン 166mg
調理時間 50分	カリウム 404mg

#### カリウムを抑えるポイント

春雨はたんぱく質、カリウム、リンが少なく、エネルギーアップがしやすい食品です。スナップエンドウは茹でることで、新玉ねぎは水にさらすことで、カリウムを減らすことができます。

#### 材料(2人分)

##### 春巻

春巻の皮..... 4枚(48g)	砂糖..... 小さじ2/3	水溶性片栗粉..... 片栗粉3g+水6g
豚もも肉..... 80g	塩..... 少々	水溶性小麦粉..... 小麦粉3g+水3g
たけのこ水煮缶詰..... 30g	濃口しょうゆ..... 小さじ2/3	油..... 500g(摂取量20g)
にんじん..... 10g	酒..... 小さじ1	ねりからし..... 2g
長ねぎ..... 10g	オイスターソース..... 小さじ1/3	
緑豆春雨(乾燥)..... 20g	しょうが..... 2g	
干しいたけ..... 4g	ごま油..... 小さじ1	

##### スナップエンドウと新玉ねぎのマリネ風

スナップエンドウ..... 120g	穀物酢..... 小さじ2	塩..... 少々
新玉ねぎ..... 60g	オリーブ油..... 小さじ1と1/2	ブラックペッパー..... 少々
	砂糖..... 小さじ1	

※栄養量は1人分

#### 作り方

##### 春巻

- 1 干しいたけを水で戻し、軸を切り落としてからせん切りにする。
- 2 豚もも肉をせん切りにする。
- 3 たけのこ、にんじん、長ねぎは3~4cmのせん切りにする。
- 4 しょうがをみじん切りにする。
- 5 春雨は熱湯で戻してから水気を切り、食べやすい長さに切る。
- 6 フライパンを熱し、ごま油、△を入れて香りが立ったら、△を炒めて肉の色が変わったら、△を加えてさらに炒める。
- 7 火が通ったら、△と△、混ぜ合わせた△を入れて水分を飛ばすように炒め、最後に水溶性片栗粉でとろみをつけ、10分ほど冷ましておく。

#### 調理のポイント

揚げ物料理は油の風味がよく、少ない塩分でもおいしく召し上がれます。新玉ねぎの風味とマリネ風の酸味で、薄味でも食べやすいメニューです。

##### スナップエンドウと新玉ねぎのマリネ風

- 1 スナップエンドウのへたと筋を取り、1~2分茹でたあと、ざるにあげて粗熱を取る。
- 2 新玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切る。
- 3 ボウルに△を混ぜ合わせ、△を加えて和える。
- 4 △を縦に割り、器に盛り付けて、上から△をかける。

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

