

INTERVIEW

脱水とカリウムを多く含む食品には注意が必要。
管理の方法は、医師と相談しながら
続けられる方法をご自身で選ぶことが大切です。

糖尿病がある人では、腎機能が低下するとカリウムの値が上がりやすくなるのですが、このような場合に気をつけたいのが脱水とカリウムを多く含む食品です。体のなかの余分なカリウムは尿として体の外に排出されるため、脱水によって尿の量が減るとカリウム値が高くなります。特に喉のかわきを感じにくい高齢の方は注意が必要です。血液検査などで脱水を指摘されたら、十分な水分を摂って尿の量を増やすようにしましょう。カリウムを多く含む食品には生野菜、果物などがありますが、納豆やいも類、コーヒーにも多いので注意してください。ただし、いろいろなものを「食べてはいけない」と

とらえてしまうと、食べられるものがなくなって栄養不良になることもあります。食事を制限しすぎずに適度な量を食べる、それでもカリウム値が高い場合にはお薬を使うという方法もあります。糖尿病がある場合、特に腎機能が低下している場合、糖尿病の食事療法に取り組みながらカリウムの管理も行うことになります。これらを継続していくためには、主治医の先生と相談しながら、長く続けられる方法をご自身で選ぶことがとても重要です。そしてこのことは、ご自身の生活の質（QOL）を保つためにも大切だということを知っておいていただきたいと思います。

医師

福井 道明 先生
(ふくい みちあき)

1990年 京都府立医科大学医学部卒業。2007年から京都府立医科大学大学院医学研究科 内分泌・代謝内科学において講師などを務め、2010年には米国マサチューセッツ大学医学部 客員教授を兼任。2015年より京都府立医科大学大学院医学研究科 内分泌・代謝内科学 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

LOK236@A
2025年8月作成

AstraZeneca

Know

高カリウム血症を正しく知って充実した毎日を。

vol.20
2025年 夏号

カリウム摂取量を減らせる

季節のレシピ

レシピ考案：岡垣 雅美 先生 居出 香先生 先生 小栗 緑 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：福井 道明 先生



カリウム摂取量を減らせる

季節のレシピ



栄養士

岡垣 雅美 先生 居出 香先生 小栗 緑先生
(おかがきまさみ) (いで かおり) (おくりみどり)

京都府立医科大学附属病院 栄養管理部
管理栄養士。入院や外来の栄養相談におい
て、さまざまな疾患の患者さんの療養支援に
取り組んでいます。しっかりと食べていただき
たいけれど、カリウムや塩分を控える必要がある
場合など、患者さんが実践できることを、ともに
考えています。

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。

焼き手羽先の一皿 京の夏と もやしの中華風

エネルギー 337kcal

たんぱく質 18.3g

食塩相当量 1.5g

リン 166mg

調理時間 50分

カリウム 363mg

※いちじくを冷やす時間を除く

※栄養量は1人分

カリウムを抑えるポイント

カリウムは肉や魚などのたんぱく質食品にも多く含まれています。たんぱく質の摂取はフレイル予防などに有効なので、制限ばかりでなく適量摂取することが大切。手羽先は、鶏肉のなかでもカリウムが少なく、骨がついているので見ためのボリュームアップがはかれます。安価で購入しやすいもやしは、野菜のなかでもカリウムの少ない食品。カットすることや茹でこぼし、水分を絞ることでさらにカリウムを減らせます。

材料(2人分)

焼き手羽先

手羽先……………4本(160g) 万願寺とうがらし…50g 黒七味……………適量
白ねぎの青い部分…10cm サラダ油……………小さじ2 ポン酢……………小さじ2

無花果(いちじく)の胡麻(ごま)だれかけ

いちじく……………1個(80g) 白味噌……………10g
青もみじ麩……………20g ①練りごま……………4g
砂糖……………4g

もやしの中華風

緑豆もやし…140g ①めんつゆ(3倍濃縮)……………小さじ2 ①米酢……………小さじ2
にんじん……………10g ①……………小さじ2 ①砂糖……………小さじ1
ごま油……………小さじ1



作り方

焼き手羽先の一皿 京の夏

- ① 手羽先は先の部分を切り落とし、骨にそって切り込みを入れる。
- ② 万願寺とうがらしはよく洗い、縦に半分に切って種をとり、3cmくらいの乱切りにする。
- ③ 鍋に①、臭み消しのためのねぎを入れ、かぶるくらい水(分量外)を入れて中火にかけ、煮立ったらふたをし、弱火で15分くらい煮る。残り2分になったら②を加えて火を通す。
- ④ 手羽先と万願寺とうがらしをざるにあげて粗熱を取り、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ⑤ フライパンにサラダ油を引き、手羽先を焼き目がつくまで両面焼く。同じフライパンに万願寺とうがらしも入れ軽く炒める。
- ⑥ 焼きあがった⑤を皿に盛り、手羽先に黒七味をふり、ポン酢を添える。

調理の
POINT

万願寺とうがらしがなければピーマンで、黒七味がなければ、七味唐辛子で代用してください。

もやしの中華風

- ① 緑豆もやしはよく洗ってから、3cmくらいに切る。
- ② にんじんはよく洗い、皮を剥いてせん切りにする。
- ③ 鍋に水を入れ②を入れ茹でる。やわらかくなったら、①を加えて1分茹でる。
- ④ 茹であがったらざるにあげ、流水にさらし、水気を切ってから、ボウルに入れる。
- ⑤ 混ぜ合わせた①を④に回しかけてよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 食べる前に、器に盛る。



作り方

うざくと豆腐の冷やし鉢

- ① ④をよく混ぜて甘酢を作る。溶けにくい場合は電子レンジ500Wで20秒加熱する。
- ② きゅうりは薄い輪切りにする。
- ③ ビニール袋に①と②を入れて軽く揉み、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ みょうがは縦割りにしてから小口切りにし、水にさらす。
- ⑤ 耐熱皿に、ざく切りにしたうなぎを皮目を下にして並べ、料理酒を回しかけて電子レンジ500Wで1分30秒加熱する。
- ⑥ 冷蔵庫で15分おいた⑤の袋の角を切り落とし、切り口から、かさが半分になるくらいまで水気をしっかりしぼり捨て、①と和えてうざくにする。
- ⑦ 器に⑤、絹ごし豆腐、ミニトマト、水気を切った④を半量ずつ盛り付け、器ごと冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑧ 食べる直前に、ポン酢小さじ1(1人分)を回しかける。

調理の
POINT

食塩とブラックペッパーをふりかけながら食べると、香りもよく、とうもろこしの甘みがより強く感じられます。スライス餅を加えることで、ご飯がもちりした食感になり、とうもろこしの粒ととまりが良くなって箸で食べやすくなります。

うざくと豆腐の冷やし鉢と とうもろこしごはん

エネルギー 456kcal

たんぱく質 15.7g

食塩相当量 1.5g

リン 223mg

調理時間 60分

カリウム 359mg

※栄養量は1人分

カリウムを抑えるポイント

うなぎはカリウムもリンも多い食材ですが、うざくにすれば適量でも満足感が得られ、さっぱり食べられます。きゅうりは水分をしっかりしぼる、みょうがは水にさらす、生のとうもろこしではなく缶詰を使うとそれぞれカリウムが減らせます。缶汁はカリウムが溶けだしているののでしっかり切って使いましょう。カリウム値が高い方は、カリウム塩ではなく普通の食塩(ナトリウム塩)を使いましょう。

材料(2人分)

うざくと豆腐の冷やし鉢

うなぎ かば焼 みょうが ①米酢……………大さじ1
……………中サイズ1/2尾(60g) ……中サイズ1/2個 ①砂糖……………大さじ1/2
きゅうり……………1本(100g) ミニトマト……………4粒 ①酒……………大さじ1/2
料理酒……………大さじ1/2 ポン酢……………小さじ2
絹ごし豆腐……………100g

とうもろこしごはん

米……………1合(150g) スライス餅……………2枚(10g×2)
スイートコーン缶詰……………汁を切った粒50g 食塩……………0.5g
みりん……………大さじ1 ブラックペッパー……………適量

とうもろこしごはん

- ① 米1合を洗って炊飯器の内釜に入れる。
- ② 内釜の表示を目安に通常の1合分の水(分量外)を入れる。
- ③ 缶汁を切ったとうもろこしの粒を加える。
- ④ 艶出しと旨味をプラスするためのみりんを加え、さらにスライス餅をのせ、通常モードで炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったらしゃもじで均一になるように混ぜて蒸らす。
- ⑥ 5分ほど蒸らしたら器に盛り付ける(あればにんじん葉などを飾る)。
- ⑦ 食塩とブラックペッパーを小皿に入れて添える。

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

Q

