

INTERVIEW

ご自身のカリウム値をしっかり把握して、制限をかけすぎずに色々な食品をバランス良く摂ることがポイントです。

腎機能が低下している場合、腎臓を保護するお薬を飲んでいる方が多いのですが、そういった方が感染症にかかる、あまり食事が摂れなくなるなど、いつもと違う状況になるとカリウム値が高くなることがあります。野菜や果物はカリウムを多く含む食品ですが、こうした植物性の食品は血液をアルカリ性に傾けることでカリウム値を上がりにくくするとも言われています。また、いも類は、カリウム値が高くなる原因の一つである便秘の改善に役立ってくれます。食べ過ぎはよくないですが、全面中止するのはむしろこうした食物のメリットをなくしてしまいます。また、すべての野菜に対して茹でこぼすのはやりすぎと思われるます。茹でこぼしにこだわり過ぎず、野菜に含まれる栄養を余すことなく摂ることも大事だと思います。しかしこれらはいずれも、カリウム値が

安定していることが重要です。ご自身のカリウム値の状況をしっかり把握するようにしましょう。そして急にかたよった食事、すなわち野菜や果物を大量に摂ったり、極端な制限をかけるといった行動を避ければ十分だと思います。一方、食品添加物に含まれるカリウムも注目されていますので、加工食品に頼り過ぎないことも大切です。最近では、腎機能の低下した方に対しては、たんばく質やカリウムといった成分の制限ではなく、食事全体でとらえて、できるだけ植物性の食品を摂ろうという考え方も出てきていますし、何か1種類にかたよらず、バラエティに富んだ食品を摂ることもポイントです。血液が酸性に傾くアシドーシスには注意が必要です。主治医の先生にきちんと診てもらいながら、制限をかけ過ぎずに日常生活を送っていただきたいと思います。

医師

脇野 修 先生
(わきの しゅう)

1990年 慶應義塾大学医学部卒業。1999年に米国カルフォルニア大学ロサンゼルス校(UCLA) 医学部留学。2004年から慶應義塾大学医学部 腎臓内分泌代謝内科にて助手、専任講師、准教授を務め、2021年より徳島大学大学院医歯薬学研究部 腎臓内科学分野 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。



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

LOK237@A
2025年11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.21
2025年 秋号

カリウム摂取量を減らせる

季節のレシピ

レシピ考案: 鈴木 佳子 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: 脇野 修 先生



カリウム摂取量を減らせる

季節のレシピ



栄養士

鈴木 佳子 先生
(すずき よしこ)

徳島大学病院栄養部 副栄養部長
管理栄養士、栄養学博士。がん病
態栄養専門管理栄養士。大学病
院で患者さんへの栄養食事指導の
ほか、糖尿病透析予防指導や透析
カンファレンスで腎疾患患者さんの
栄養管理に携わっています。

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。



鶏もも肉のフリカッセと キャベツとカニカマの酢の物・ゆず風味

エネルギー 371kcal

たんぱく質 17.5g

食塩相当量 2.0g

リン 183mg

調理時間 50分

カリウム 369mg

※栄養量は1人分

カリウムを抑えるポイント

しいたけ、玉ねぎは細かく切って茹でこぼすことで、カリウムをさらに減らすことが可能です。葉物野菜やきのこ、ブロッコリーは3～5分程度、根菜類は10分程度の茹で時間が目安です。生クリームを使うと濃厚さやコクは保ちつつ、カリウムを抑えられますが、生クリームは脂肪分が高いため、脂質制限やカロリー管理が必要な方はご注意ください。

材料(2人分)

鶏もも肉のフリカッセ

鶏もも肉(皮付き・カット済み)	バター……………6g	生クリーム……………40ml
……………約6個(160g)	白ワイン……………40ml	①塩……………1g
しいたけ……………30g	水……………40ml	②こしょう……………0.1g
玉ねぎ……………60g	牛乳……………40ml	③塩……………0.3g
ブロッコリー……………40g	顆粒コンソメ……………3g	④こしょう……………0.1g

キャベツとカニカマの酢の物・ゆず風味

キャベツ……………100g	砂糖……………小さじ2(6g)
カニカマ……………約2本(20g)	①酢……………小さじ2(10g)
ゆず皮……………少々	ゆず果汁……………小さじ1弱(4g)
	薄口しょうゆ……………小さじ1弱(4g)

作り方

鶏もも肉のフリカッセ

- ① 鶏もも肉に①をふって10分ほど置き、味をなじませる。
- ② しいたけは一口大、玉ねぎは細切り、ブロッコリーは小房にわけ、3分ほど茹でて水気を切っておく。
- ③ フライパンにバターを引いて熱し、中火で鶏もも肉を皮目から焼いて両面に焼き色をつける。
- ④ 鶏もも肉を取り出し、同じフライパンでしいたけと玉ねぎをしんなりするまで炒める。香りが立ったら鶏肉を戻す。
- ⑤ 白ワインを加えてアルコールを飛ばし、水、牛乳、顆粒コンソメを加えて弱火で10分ほど煮込む。
- ⑥ 生クリームを加えてさらに5分ほど煮込み、⑧で味を整える。

- ⑦ 器に盛り、茹でたブロッコリーを添える。

キャベツとカニカマの 酢の物・ゆず風味

- ① キャベツは、せん切りにして茹でて流水にさらし水気を切る。
- ② カニカマを手で割く。
- ③ ①を混ぜて、あわせ酢を作る。
- ④ ①と②を混ぜ合わせ、③で和える。
- ⑤ 器に盛り、ゆず皮を飾る。

調理の
POINT

フリカッセは、フランスの家庭料理として親しまれている煮込み料理です。生クリームは強火で煮立てると分離してしまうので、弱火でじっくりと煮込みましょう。酢の物は冷蔵庫で冷やすと、味がなじんでさらにおいしくなります。



さば缶と焼き豆腐の和風煮込みと 牛肉の春雨炒め

エネルギー 380kcal

たんぱく質 22.1g

食塩相当量 2.1g

リン 265mg

調理時間 30分

カリウム 432mg

※栄養量は1人分

カリウムを抑えるポイント

さば缶に記載されている栄養量には汁も含まれています。汁には旨味や栄養が含まれており、汁を除くことでカリウムやリンは30%程度減少すると推定されます。厳格なカリウム制限が必要な場合は、汁を切って使いましょう。今回の献立であれば、さば缶の汁を切ることで、カリウム、リンともに約50mg減らすことができます。

材料(2人分)

さば缶と焼き豆腐の和風煮込み

さば水煮缶(身約140g+)	焼き豆腐	砂糖……………小さじ1(3g)
汁約50ml)……………1缶	……………1/5丁(60g)	①みりん……………小さじ1/2(3g)
絹さや……………2本(5g)	しょうが……………5g	薄口しょうゆ……………小さじ1(6g)
にんじん……………40g	水……………100ml	

牛肉の春雨炒め

牛バラ肉……………40g	ごま油……………小さじ1(4g)
ピーマン……………20g	中濃ソース……………大さじ1弱(16g)
緑豆春雨(乾燥)……………20g	顆粒中華だし……………1g
もやし……………80g	白ごま……………1g

作り方

さば缶と焼き豆腐の和風煮込み

- ① 絹さやは筋をとる。にんじんは輪切りにし8分ほど茹でる。
- ② 焼き豆腐は食べやすい大きさに切り、しょうがはせん切りにする。
- ③ さば缶を開けて汁ごと鍋に入れる。①と焼き豆腐、にんじん、しょうが、水を入れ火にかける。煮立ったら弱火にして5分ほど煮る。
- ④ 火を止める直前に絹さやを加える。
- ⑤ 器に盛り付けて、③のしょうがをあしらう。

牛肉の春雨炒め

- ① 牛バラ肉は食べやすい大きさに切り、ピーマンは細切りに、春雨は食べやすい長さに折る。
- ② 春雨とピーマンを先に5分ほど茹で、火が通ってきたところで、もやしを加えて1分ほど茹でる。茹でたあと、流水にさらしてから水気を切る。
- ③ フライパンにごま油を引いて熱し、牛バラ肉を炒める。色が変わったら②を加え、全体をよく混ぜながら炒める。
- ④ 中濃ソースと、顆粒中華だしを加えて全体に味をなじませる。
- ⑤ 器に盛り、白ごまをふりかける。

調理の
POINT

さば缶の塩分で十分味がつかますので、煮汁のしょうゆは味をみながら量を減らしてください。食塩不使用のさば缶もあります。調理を簡略化するため、牛肉の春雨炒めに使う春雨とピーマン、もやしと一緒に茹でました。春雨はやや硬めの状態でも、後の炒め工程で火が通り、ほどよくやわらかくなります。

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

