

カリウム値の管理には、
主体性をもって取り組むことが大切。
医師とのパートナーシップで取り組みを続けましょう。

カリウムの値は、糖尿病で腎機能が低下している方や高齢の方、あるいは腎臓を保護するためのお薬を飲んでいる方が、果物や生野菜を大量に摂取したときに高くなる場合があります。春は、いちごやメロン、たけのこ、菜の花などを口にする機会が増える季節です。それらを旬の味覚としてたくさん食べたことが原因で、一時的にカリウム値が上がったのであれば、摂取量を控れば数値も自然と下がります。一方で、腎機能の低下や加齢に伴う代謝の変化、お薬の影響など、いくつかの要因が複雑に重なっている場合には、食生活の見直しだけでは十分に改善しないこともあります。その場合には、カリウム値を下げるお薬を使うのも、生活の質を保つための有効な選択肢の一つです。カリウム値は、正常範囲を大きく超えて上昇すると、不整脈を誘発するなど心臓に影響を及ぼすことがあります。したがって、カリウム

を単なる検査上の数字にとらえずに、ご自身の心臓や命を守るための大切な指標であるとしっかり認識する、これがカリウム管理の第一歩です。検査結果も、「良かった」「悪かった」で終わらせず、なぜ下がったのか・上がったのかを考えながら、主体性をもって見るようにしてみましょう。医療は医師が一方向的に提供するものではなく、患者さんと医師と一緒に作り上げるものと考えています。糖尿病やカリウム管理のように、長期のケアが必要な場面では、信頼できるパートナーシップを作るために、医師サイドからもわかりやすい説明を心がけるなど、一生懸命取り組んでいると考えています。HbA1cやカリウム値といった項目だけでなく、どんな数値に気を付けていけば、自分らしく健康で長生きできるのか、ぜひ主治医の先生と、一歩踏み込んで相談してみてください。

医師

西村 理明 先生
(にしむら りめい)

1991年 東京慈恵会医科大学卒業。その後、米国ピッツバーグ大学公衆衛生大学院、富士市立中央病院(内科医長)を経て、2018年より東京慈恵会医科大学 糖尿病・代謝・内分泌内科 教授、2019年より同 主任教授。



Know

高カリウム血症を正しく知って充実した毎日を。

vol.22
2026年 春号

カリウム摂取量を減らせる

季節のレシピ

レシピ考案: 飯田 桜子 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: 西村 理明 先生



料理を撮影するだけで

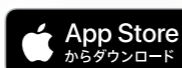
簡単にカリウムを測ることができるアプリ

※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。

K+ ハカリウム



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

LOK238@A
2026年5月作成



カリウム摂取量を減らせる

季節のレシピ



栄養士
飯田 暁子 先生
(いいたきさくらこ)

東京慈恵会医科大学附属病院栄養部 管理栄養士。高度な医療を提供する特定機能病院で患者さん一人ひとりに合わせた献立の作成や治療食の調理、食数管理を行なっています。その他、栄養セミナーの講師を担当し地域の栄養サポートに携わっています。

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。



鶏肉とアスパラのグラタンと丸ごと玉ねぎのコンソメ煮

エネルギー 426kcal	たんぱく質 25.3g
食塩相当量 3.5g	リン 288mg
調理時間 80分	カリウム 417mg

※栄養量は1人分

カリウムを抑えるポイント

ドリア(ご飯)ではなくグラタン(マカロニ)にすることで30mg程度カリウムを抑えられます。春が旬のアスパラガスはカリウムの多い野菜ですが、はかまや穂先を取り除いたり、茹でこぼしや水さらしを行ったりして、色や食感を保ちながらカリウムを抑えましょう。たまねぎは下茹ですることでカリウムを抑えられる上、味がしみこみやすくなり甘みもアップします。

材料(2人分)

鶏肉とアスパラのグラタン	
マカロニ …………… 60g	バター…………… 6g
塩(ゆで汁用) …………… 少々	市販ホワイトソース …… 150g
鶏もも肉 …………… 1/2枚(150g)	水…………… 必要に応じて20ml程度
アスパラガス …………… 2本(60g)	パン粉…………… 10g
塩(ゆで汁用) …………… 少々	
丸ごと玉ねぎのコンソメ煮	
玉ねぎ…………… 1個	スライスチーズ…………… 1枚
顆粒コンソメ…………… 小さじ2	乾燥パセリ…………… 少々
①(固形コンソメの場合は1個)	
水…………… 300ml	

作り方

鶏肉とアスパラのグラタン

- 沸騰したお湯にマカロニと塩を入れ、8分茹でて水を切る。
- 鶏肉は一口大に切る。アスパラガスは根元を2cm切り落とし、さらに3cm皮をむく。はかまと穂先をとり、切り口の面積が広がるよう3cmの斜め切りにする。
- 鶏肉は5分茹でて水気を切る。アスパラガスは塩少々を加えて3分茹で、氷水に7分さらす。
- フライパンにバターを熱し、鶏肉とアスパラガス、マカロニを加えて1分炒める。
- ①にホワイトソースを加えて混ぜ、沸騰する直前で火を止める。
- 耐熱皿に⑤を入れ、上からパン粉をふり、800Wのトースターでパン粉が焦げないように注意しながら7分加熱する。

丸ごと玉ねぎのコンソメ煮

- 皮をむいた玉ねぎの上下を切り落とし、上下に十字に切り込みを入れる。
- 沸騰したたっぷりのお湯に玉ねぎを入れ、15~20分ほど茹でて、お湯を捨てる。
- ①に④を入れ、沸騰させたら弱火にし、ふたをして10分煮る。玉ねぎの上下を入れ替え、さらに10分煮る。
- ③の玉ねぎと煮汁少量を耐熱皿に盛る。
- 縦長に切ったスライスチーズを玉ねぎの上に寄せ、500Wの電子レンジで30秒ほど加熱する。
- チーズが溶けたら、乾燥パセリをかけ、半分にカットして盛り付ける。

調理のPOINT グラタンは市販のソースのみのシンプルな味付けですが、パン粉の食感やバターのコクによりおいしく召し上がれます。コンソメ煮は、切れ込みを入れると火が通りやすくなります。食感の好みに合わせて煮込む時間を調節しましょう。煮汁をしっかりと残すと、食塩摂取量を1人分0.5gに抑えられます。



豚バラ肉と春キャベツの和風ミルフィーユとしいたけとこんにゃくの甘辛和え

エネルギー 427kcal	たんぱく質 13.5g
食塩相当量 3.4g	リン 159mg
調理時間 50分	カリウム 362mg

※栄養量は1人分

カリウムを抑えるポイント

豚肉は肉類の中ではカリウムが比較的少なく、さらに豚肉の中でもバラ肉は他の部位に比べてカリウムが少なめです。しっかりと茹でこぼすことでくさみと灰汁取りができるだけでなく、カリウムも抑えられます。春が旬のしいたけはカリウムが高い食材ですが、少量にしてカリウム含有量の低いこんにゃくをあわせることでボリュームがアップし、満足感のある献立になります。

材料(2人分)

豚バラ肉と春キャベツの和風ミルフィーユ	
豚バラ肉…………… 150g	和風顆粒だし…………… 小さじ2
塩…………… 小さじ1/6(約1g)	酒…………… 大さじ1
こしょう…………… 少々	①みりん…………… 大さじ1
春キャベツ…………… 8枚(240g)	減塩濃口しょうゆ…………… 小さじ2
	水…………… 200ml
しいたけとこんにゃくの甘辛和え	
しいたけ…………… 4枚(50g)	
板こんにゃく…………… 小さじ1/2(125g)	
ごま油…………… 小さじ1	和風顆粒だし…………… 小さじ1
①減塩濃口しょうゆ…………… 小さじ1	①水…………… 250ml
砂糖…………… 大さじ2	一味唐辛子…………… お好みで

作り方

豚バラ肉と春キャベツの和風ミルフィーユ

- 豚バラ肉を広げ、表面に塩こしょうをふる。
- キャベツの葉は芯を取りのぞく。
- 鍋にキャベツと豚肉を交互に重ねてから、沸騰したお湯をたっぷり入れ、10分煮る。
- 具が崩れないように押さえながら汁を捨てる。鍋に残った灰汁は流水で軽く流す。
- ①④を加えて沸騰させ、さらに弱火で10分煮込む。
- 火を止める。具材を食べやすいサイズに切り、煮汁はかけずに皿に盛りつける。

調理のPOINT ミルフィーユは、豚バラ肉に塩こしょうをふることで肉が硬くなるのを防ぎ、キャベツも色鮮やかに保てます。煮込むことで味が染みるので、煮汁なしでもおいしく食べられ、カリウムだけでなく塩分も半分以下(1.1g)に抑えられます。甘辛和えは、風味付けにごま油と一味唐辛子を入れることで塩分を抑えます。

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

