

INTERVIEW

カリウム値の管理を含むどのような治療も
ご自身でしっかりと考えることが必要な時代です。
医師と相談しながら取り組みを進めましょう。

心腎連関という言葉が示すとおり、私が診ている心不全の患者さんでも、心臓とともに腎臓の機能が低下しているケースが多く見受けられます。腎機能が低下すると食事の影響でカリウム値が高くなることもある*ため、カリウムを多く含む食品の制限が必要になるのですが、そうすると「食べられるものがない」と生活に窮屈さを感じる方も少なくありません。このような場合、一つの手段として、カリウム値を下げるお薬を使うという方法があります。カリウム値が下がったらお薬を続けるのか、食事制限はどうするのか、今は、患者さん自身もよく考えて主治医の先生と一緒に治療を決めていく時代になりました。

*日本腎臓学会 編、CKD診療ガイド2024

医師

波多野 将 先生
(はたの まさる)

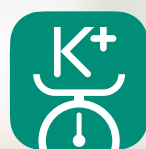
1998年 東京大学医学部卒業。
成田赤十字病院勤務などを経て、
2003年からは東京大学大学院医学
系研究科および医学部附属病
院にて循環器専門医として要職を
歴任。2026年1月より鳥取大学医
学部 循環器・内分泌代謝内科学
教授。



病を得てしまったからには、どうしても制約や我慢が必要となります。患者さんの望む生活の100点満点を叶えることは難しいかもしれませんが、望む生活に少しでも近づけるよう、私たち医療従事者も患者さんと一緒に治療法を考えていきます。ご自身の好きなもの、したいことを大事にしながら、どのような治療を選択していくのかを主治医の先生とよく相談してみてください。そして、ぜひお伝えしておきたいのが、可能であれば医師からの話はご家族やパートナーの方に一緒に聞いてもらうということです。治療に前向きに取り組むためにも、医師からの正確な情報をみなさんで共有していただきたいと思います。

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

LOK239@A
2026年8月作成

AstraZeneca

高カリウム血症を正しく知って充実した毎日を。
Know

vol.23
2026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：中山 奈都子 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：波多野 将 先生

カリウム摂取量を減らせる

季節のレシピ

栄養士

中山 奈都子 先生
(なかやま なつこ)

鳥取大学医学部附属病院 栄養部
管理栄養士。循環器病予防療養指導
士、NST専門療法士、肥満症生活習
慣改善指導士。透析クリニック、産婦
人科医院、保健所などを経て、2002
年より鳥取大学医学部附属病院に勤
務。入院中の患者さんの栄養管理、外
来栄養指導などを行っている。

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。



鰯の南蛮漬けと きゅうりのごまドレッシングかけ

エネルギー 198kcal

たんぱく質 13g

食塩相当量 1.3g

リン 181mg

調理時間 40分

カリウム 438mg

※栄養量は1人分

カリウムを抑えるポイント

たまねぎ・にんじん・ピーマンなどを生野菜で食べる際は、薄切りや千切りにすることで水に接する面積を増やし、カリウムを溶け出しやすくします。今回きゅうりは塩もみにしていますが、さっと茹でることで、カリウム、塩分の両方を減らすことができます。

材料(2人分)

鰯の南蛮漬け

鰯……………	4切れ(120g)	ピーマン ……	1/2個(20g)
こしょう ……	少々	サラダ油 ……	小さじ2と1/2(10g)
片栗粉…………	大さじ1弱(8g)	穀物酢…………	大さじ1と3/5(24g)
たまねぎ ……	中1/2個(100g)	濃口しょうゆ…	大さじ1/2(8g)
にんじん ……	20g	砂糖……………	大さじ1弱(8g)

きゅうりのごまドレッシングかけ

きゅうり……………	1本(100g)	みょうが ……	大きめ1個(20g)
食塩……………	少々(0.3g)	ごまドレッシング・	大さじ1強(16g)

作り方

鰯の南蛮漬け

- たまねぎは薄いスライス、にんじん・ピーマンは細い千切りにし、20分ほど水にさらす。
- 鍋に①を入れて砂糖が溶けるまで火にかけ、南蛮漬けのたれを作っておく。
- 鰯は3枚におろしたものにこしょうをふり、片栗粉をつける。
- フライパンにサラダ油を熱して③の鰯を入れて焼く。
- 鰯に火が通ったら②の南蛮漬けのたれを加えてひと煮立ちさせる。
- ①の野菜の水気を切り、③の鰯の上のにのせる。南蛮漬けのたれをスプーンで回しかける。
- 時々、鰯と野菜の上下をひっくり返すようにしてしばらく置き、味をなじませる。味がしみ込んだら、器に盛り付ける。

きゅうりのごまドレッシングかけ

- きゅうりは薄い輪切りにし、塩もみをして10分ほどおく。
- みょうがは薄い輪切りにし、10分ほど水にさらす。
- きゅうりと水気を切ったみょうがを合わせて混ぜ、器に盛り付ける。
- ごまドレッシングをかける。

調理の POINT

みょうがの風味や酢の酸味を効かせることで、塩分控えめでも物足りなさを感じにくくなります。南蛮漬けは揚げるのが一般的ですが、代わりにフライパンで焼くことで、暑い時期の調理の負担を減らすことができます。



作り方

豚肉の味噌炒め

- 豚ロース肉は一口大に切る。
- なすとピーマンは乱切りにし、10分ほど水にさらす。
- ①をボウルに入れて混ぜる。
- フライパンを熱し、サラダ油を入れる。豚ロース肉を入れて焼く。
- 豚ロース肉に焼き目がついたら、水気を拭いたなすを入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- なすに火が通ったら蓋をあけ、火をつけたまま③とピーマンを加えてさっと炒め合わせる。再度、蓋をして2分ほどおき、ピーマンに火が通ったら火を止め、器に盛り付ける。

豚肉の味噌炒めと もやしの辛子和え

エネルギー 252kcal

たんぱく質 16.3g

食塩相当量 1.6g

リン 160mg

調理時間 40分

カリウム 448mg

※栄養量は1人分

カリウムを抑えるポイント

野菜を乱切りにすると、水に触れる面積が増えてカリウムが溶け出しやすくなります。なすの表面に切り込みを入れるのも、同様の効果がありおすすめです。もやしは野菜の中でもカリウムが少ないため、メニューに取り入れやすいおすすめの野菜です。

材料(2人分)

豚肉の味噌炒め

豚ロース肉 ……	120g	味噌……………	大さじ1弱(16g)
なす……………	1本弱(60g)	砂糖……………	大さじ1弱(8g)
ピーマン ……	1個(40g)	清酒……………	小さじ2(10g)
サラダ油 ……	大さじ1/2(8g)	濃口しょうゆ…	小さじ1/3(2g)

もやしの辛子和え

もやし ……	1/2袋(100g)	練り辛子 ……	小さじ1/2(3g)
にんじん ……	40g	濃口しょうゆ…	小さじ1(6g)
レタス ……	1/3枚(10g)		

もやしの辛子和え

- もやしは3cmの長さに切る。にんじんは3cmの長さの細い千切りにする。
- 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、もやし・にんじんを茹でて水にさらす。
- ボウルに練り辛子を入れ、濃口しょうゆを少しずつ加えて練り辛子を溶かす。
- しっかり絞って水気を切ったもやしとにんじんを③に加え、混ぜ合わせる。
- 器にレタスを敷いて盛り付ける。

調理の POINT

豚肉には疲労回復を助けるビタミンB1が豊富に含まれていますので、夏バテしやすい季節にぴったりの食材です。味噌炒めの調味料はあらかじめ混ぜ合わせておくことで、味が均一になじみやすくなり、調理時間の短縮にもつながります。

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

Q

