

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 -



監修：東京医科歯科大学 腎臓内科学

教授 内田 信一 先生

AstraZeneca 

とある診察室にて…



血液検査の結果ですが、少しカリウム値が高いですね。
前回の受診のあと、食事の習慣で何か変えたことはありますか？

そういえば最近、寝る前にトマトジュースを飲み始めました。
体に良いと聞いたもので…。



健康に気をつけていらっしゃるのですね。
ただ、トマトジュースはカリウムを多く含むので、腎臓の働きが悪い方が摂り過ぎるとカリウム値が上がってしまいます。

カリウム値が上がると、何か体に悪いことがあるのでしょうか？



はい、そうなんです。
ではこの機会に、この冊子でカリウム管理について一緒に理解を深めましょう。

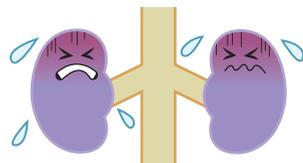
▼ ▲ なぜカリウム値が高くなるのですか？

カリウムは、野菜や果物、肉、魚など多くの食品に含まれる栄養素です。

腎臓の働きが正常な方は、摂取したカリウムの余剰分は尿から体外へ排出され、血液中のカリウム濃度(カリウム値)が3.5-5.0mmol/Lに保たれます。

一方、腎臓の働きが悪い方はカリウムを尿中に排出する機能が弱いため、カリウムが体内にたまりやすくカリウム値が高くなります。

血圧を下げる薬や痛み止めの薬なども、カリウム値を上昇させることがあります。



▼ ▲ カリウム値が高いとどうなるのですか？

カリウム値は、少し高い程度の場合は無症状のことが多いですが、異常に高くなると不整脈などの症状があらわれることがあります。

そのため、カリウム値が高めの方はふだんから摂取するカリウム量をコントロールする必要があります。



▲ カリウムを多く含む食品の摂取を控えまし

カリウムを多く含む代表的な食品とカリウム量をご紹介します。

魚・肉類

あじ 1尾
(160g・正味72g)



259mg

かれい 1尾
(200g・正味100g)



330mg

ぶり 切り身
(1切れ 120g)



456mg

かつお 刺身
(3切れ 60g)



228mg

牛もも・脂身なし
(130g)



442mg

豚ひれ
(80g)



344mg

鶏むね・皮なし
(190g)



703mg

野菜・いも類

ほうれん草 1株
(20g・正味18g)



124mg

かぼちゃ 1/16個
(150g・正味135g)



608mg

カリフラワー 小房3個
(140g)



574mg

ゆでたけのこ 中1個
(150g)



705mg

じゃがいも・1個
(150g・正味135g)



554mg

さつまいも・中1本
(200g・正味180g)



864mg

さといも・1個
(50g・正味45g)



288mg

果物・豆・海藻類

バナナ 1本
(200g・正味120g)



432mg

柿 1個
(200g・正味180g)



306mg

キウイ 1個
(80g・正味70g)



203mg

アボカド 1個
(200g・正味140g)



1008mg

納豆
(50g)



330mg

落花生
(15g)



116mg

まこんぶ
(10cm角10g)



610mg

飲み物

普通牛乳
(200mL)



315mg

オレンジジュース
(濃縮還元200mL)



399mg

トマトジュース
(食塩無添加200mL)



546mg

無調製豆乳
(200mL)



399mg

これらの食品にはカリウムが多く含まれているので、控えめに食べるようにしましょう。



※ 1日の目安量は医師や栄養士に相談してください。

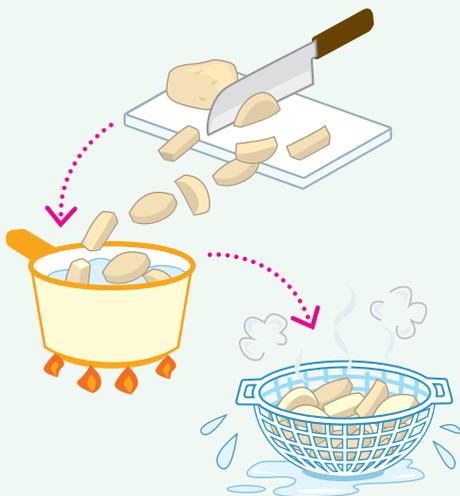
▼ 調理方法を工夫しましょう

カリウムの摂取量は、多めの水でゆでたり水にさらしたりすることによっても減らせます。

▼ ゆでる

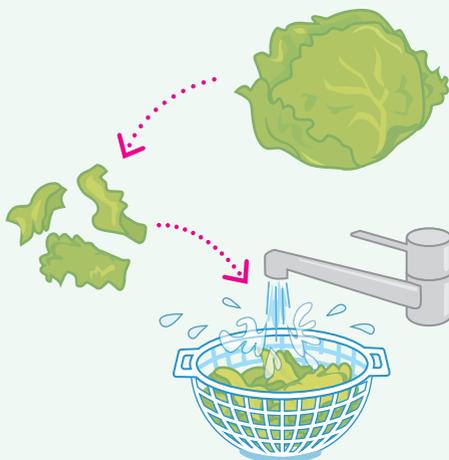
水に接する表面積が大きくなるように切り、ゆでます。

ゆで汁は食品から出たカリウムを含んでいるので捨てます。



▼ 水にさらす

生で食べる野菜などを小さく切ってから水に20分程度さらした後、水をよく切ります。



▲ 外食時もカリウム量の少ない品目を選びましょう

カリウム量の少ない品目を選ぶためのポイントをご紹介します。

ごはんもの

カレーライス (ご飯 200g)	どちらを選ぶ?	チャーハン (ご飯 200g)
		
カリウム 520mg		カリウム 325mg

ポイント カレーライスは野菜、肉が入っているためカリウムが多めです。

麺類

かけそば (そば・ゆで 180g)	どちらを選ぶ?	かけうどん (うどん・ゆで 180g)
		
カリウム 232mg		カリウム 187mg

ポイント そばはうどんよりカリウムが多めです。つゆは昆布を使っているので残しましょう。

飲み物

	どれを選ぶ?	
玉露 (浸出液 100g)	コーヒー (浸出液 100g)	紅茶 (浸出液 100g)
		
カリウム 340mg	カリウム 65mg	カリウム 8mg

ポイント 日本茶(玉露、抹茶など)、コーヒーはカリウムが多めです。

飯田喜俊, 兼平奈奈 編: 慢性腎臓病食事指導のポイント 第3版. 医歯薬出版株式会社: 2017を参考
牧野直子 監修: 改訂版 腎臓病の食品早わかり. 女子栄養大学出版部: 2019を参考
文部科学省: 日本食品標準成分表 (八訂) 増補2023年: 2023を参考

カリウム値が上がりやすい食生活を 送っていませんか？ チェックしてみましょう。

- 果物、野菜を多く食べている。
- いも類を多く食べている。
- 豆類を多く食べている。
- 海藻類(昆布、ひじきなど)を多く食べている。
- 肉、魚、乳製品を多く食べている。
- 日本茶、コーヒー、100%果汁/野菜ジュースを飲むことが多い。
- サプリメント、栄養ドリンク、栄養補助食品を摂ることが多い。

正しく知って 充実した毎日を

高カリウム.jp

高カリウム血症の症状や治療、食事などについて
正しく知っていただける情報を提供します。

詳しくは
WEBサイトを
ご覧ください



<https://www.hyperkalemia.jp/>

高カリウム 充実した毎日を

アストラゼネカ株式会社