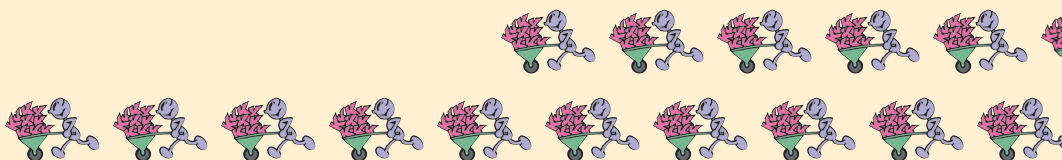


# 高カリウム血症と食事

工夫のあれこれ

春日井市民病院統括顧問

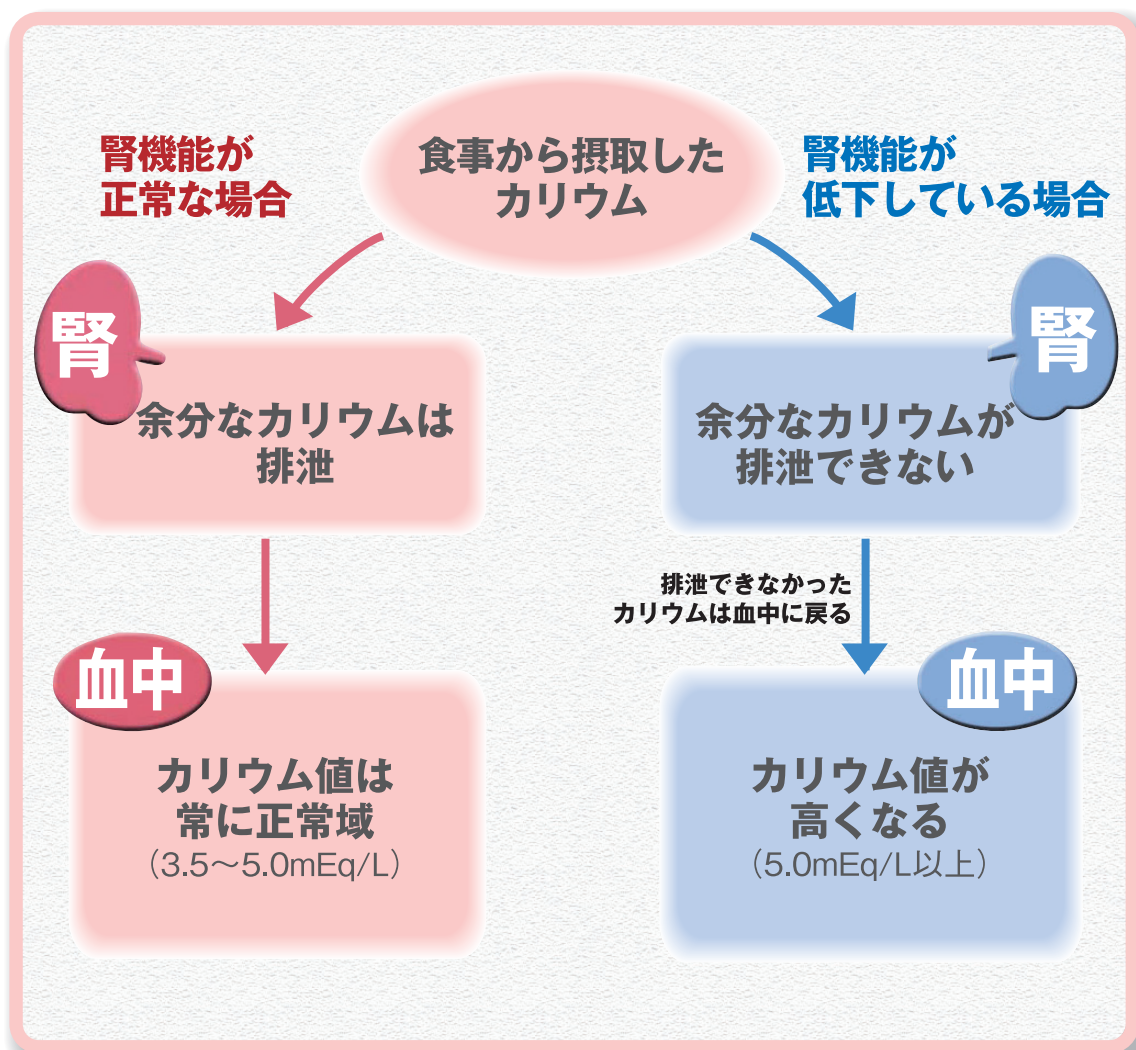
監修: 渡邊 有三



# 高カリウム血症とは

カリウムは筋肉や神経の働きに不可欠な成分で、多くの食品に含まれています。腎機能が正常であれば必要量を上回るカリウムは尿として排泄されますが、慢性腎不全患者さんのように腎機能が低下している場合、排泄されるカリウムの量は少なくなります。

排泄されずに残った余分なカリウムが血液中に移行し、血中カリウム値が必要以上に高くなった状態(5.0mEq/L以上)を「高カリウム血症」といいます。



# 高カリウム血症では こんな症状が現れます



手足がしびれる、  
重たい感じ



筋肉が麻痺



脱力感、倦怠感、  
腰から下が  
抜けるような感じ



顔面や舌への  
刺激に過敏



吐き気、  
時に腰痛、下痢



脈が乱れる

## 高カリウム血症を 放置すると...



心臓が大きなダメージを受け、不整脈や心停止を起こすことがあります。血清カリウム値が $6.0\text{mEq/L}$ 以上になると心電図に異常が現れ、食事に対する注意が必要となります。

## 高カリウム血症には こんな治療が行われます

血清カリウム値が $6.5\text{mEq/L}$ 以上になると、速やかに治療を行うことが必要となります。

治療には、摂取するカリウムの量をできる限り制限する食事療法と、余分なカリウムを体外に排泄するための薬物療法（ゼリー・粉末）があり、この2つを二人三脚のようにバランスよく行うのが基本の考え方です。



# カリウム制限食のポイント

腎不全患者さんや高カリウム血症と診断された場合には、カリウム摂取量を1,500mg/日以下に制限します。

## (1) カリウム含有量の多い食材はさげましょう。




カリウム含有量の高いもの(いも類・野菜類・果実類・種実類)に注意が必要です。

## (2) カリウム含有量の多い食材でも「よく洗う・ゆでる」ことで、カリウムを減らすことができます。

いも類や野菜類は調理の際の工夫により、カリウムを減らすことができます。

- 果実類は生食は避け、缶詰の実だけを食しましょう(カリウムが溶け出したシロップ部分は残してください)。
- 洗ってもゆでもカリウム量がほとんど変化しない種実類(栗など)やトウモロコシは、できるだけさげましょう。

## 主な食材のカリウム含有量

	おおむね1回量	エネルギー(kcal)	カリウム量(生,mg)	カリウム量(ゆで,mg)		
<b>いも類</b> 	さといも	煮物80g	42	512	448	
	さつまいも(皮むき)	鉄板焼き100g	126	480	480(蒸し)	
	じゃがいも	おでん80g	47	328	272	
	長芋	酢の物50g	32	215	215	
<b>野菜類</b> 	ほうれんそう	お浸し80g	14	552	392	
	たけのこ	煮物80g	22	416	376	
	はくさい	鍋物150g	20	330	240	
	トウモロコシ(スイートコーン)	ゆで100g	89	290	290	
	西洋かぼちゃ	煮物50g	39	225	215	
	カリフラワー	サラダ50g	14	205	110	
	だいこん	煮物80g	12	184	168	
	なす	中80g	14	176	144	
	ごぼう	きんぴら50g	29	160	105	
	ブロッコリー	付け合わせ40g	15	184	84	
	春菊	鍋物30g	6	138	81	
	れんこん	天ぷら30g	20	132	72	
	トマト	サラダ50g	10	105		
	にんじん(皮むき)	煮込み30g	9	81	72	
	キャベツ	千切り40g	8	80	37	
	きゅうり	サラダ30g	4	60		
	グリーンアスパラガス	細いもの2本(20g)	4	54	52	
	<b>豆類</b> 	あずき(乾)	ぜんざい50g	152	650	215
		大豆(乾)	30g	112	570	159
インゲン豆(乾)		20g	56	280	82	
えだまめ		50g	63	295	245	
そらまめ(生)		煮物50g	51	220	195	
さやいんげん	お浸し50g	12	130	135		



## その他のアドバイス

- 食材ひとつひとつのカリウム含有量に神経質になりすぎず、トータルの摂取量で考えましょう。
- カリウム含有量の少ない食材でも食べ過ぎてはいけません。
- みそ汁の具として食べるワカメなどのようにグラム当たりの含有量が高くても、実際に食べる量で考えればほとんど問題にならないものがあります。

★**低タンパク食によりエネルギー摂取が少なくなりすぎると、体脂肪を燃やすことで不足するエネルギーを補給します。その際に細胞膜が破れて多量のカリウムが血液中に流れ出すため、血中カリウム濃度が高くなります。その防止のため、カリウムを制限しながら、おやつなどでエネルギー補給を行う必要があります。**

## POINT

食事に十分注意すれば、  
カリウム摂取量は  
半減可能で、  
目標摂取量に抑える  
ことができます。

	おおむね1回量	エネルギー (kcal)	カリウム量 (生、mg)	カリウム量 (缶詰、mg)	カリウム量 (ドライ、mg)
<b>果物類</b> 	グレープフルーツ	1個 400g	160	560	440
	バナナ	1本 120g	112	432	
	なし	1個 200g	76	280	150
	メロン(露地)	1/8切れ 80g	36	280	
	もも(白肉種)	1個 150g	57	270	120
	いちご	30粒 150g	47	255	
	かき	1個 140g	88	238	
	りんご(皮むき)	1個 200g	106	240	60
	ぶどう	30粒 150g	87	195	
	温州みかん	1個 70g	34	105	53
パインアップル	1切れ 60g	32	90	72	
<b>種実類</b> 	栗	5個 100g	147	420	460(ゆで)
	落花生(いり)	30g	182~184	228~231	
	ぎんなん	茶碗蒸し2個 5g	8	36	29(ゆで)

	おおむね1回量	エネルギー (kcal)	カリウム量 (mg)
<b>その他</b> 	あられ	30g	113
	ポテトチップス	100g	541
	玉露	浸出液100mL	5
	芋かりんとう	30g	140
	黒砂糖	15g	53
	甘納豆(あずき)	50g	142

〔日本食品標準成分表2020年版(八訂)〕より

# 作るときの工夫

カリウムは水に溶けやすい性質をもっています。  
調理の時に、①細かく切る、②よく洗う・さらす、③ゆでる(ゆでこぼす)  
を十分に行えば、食材に含まれるカリウムを減らすことができます。

1

## 細かく切る



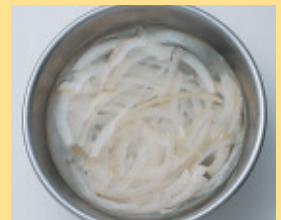
水に接する表面積が  
大きくなるように、細かく切る

2

## よく洗う・さらす



流水で十分に  
洗う・  
よくさらす



ゆでると  
カリウム量は  
生の食材と  
比べて...

キャベツ	→	約50%減
ほうれんそう	→	約30%減
じゃがいも	→	約20%減
なす	→	約20%減
だいこん	→	約10%減

## ワンポイント・アドバイス

- 銅物の野菜を下ゆですておけば、最後の雑炊も食べられます。
- ✕ 電子レンジによる下ごしらえではカリウムは減りません。

3

## ゆでる



ゆで時間は通常の調理と同様に



**ゆでこぼす** ゆで汁は一度すて、新しい水で調理することでさらにカリウムを減らすことができます

通常ゆですずに行う調理でも、ゆでられる素材はゆでておくことで、カリウムを減らすことができます。

炒める



揚げる



煮込む

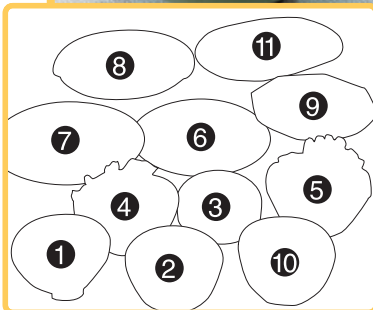


下ゆで後、新たな水で煮込む

# 食べるときの工夫 【食事】

“洗う・ゆでる”が自宅ほど十分行われていない外食・デリカ(調理済食品)で食事を摂る場合でも、カリウム含有量の多いメニュー・少ないメニューを知っておけば、安心して食事が楽しめます。

## カリウム含有量の多いメニュー



- |                               |                           |
|-------------------------------|---------------------------|
| ① 栗ご飯(150gで170mg)             | ⑥ エビケチャップ炒め(151gで367mg)   |
| ② 納豆(59gで327mg)               | ⑦ 八宝菜(230gで360mg)         |
| ③ ながいものわさび和え(45gで192mg)       | ⑧ お好み焼き(268gで410mg)       |
| ④ ポテトサラダ(110gで336mg)          | ⑨ 牛肉と野菜の細切り炒め(151gで356mg) |
| ⑤ コンビネーションサラダ<br>(150gで286mg) | ⑩ さつまい(274gで406mg)        |
|                               | ⑪ ポークカレー(453gで473mg)      |

**宴会・パーティではここに注意!**

**△** 大皿料理, 鍋料理など一人当たりの量がわかりにくい料理では, 食べすぎに注意しましょう。

**×** 外で食べる鍋料理は下ゆでしていない素材が多いので, つゆは飲まない・雑炊は食べないようにしましょう。

**カリウム含有量の少ないメニュー**



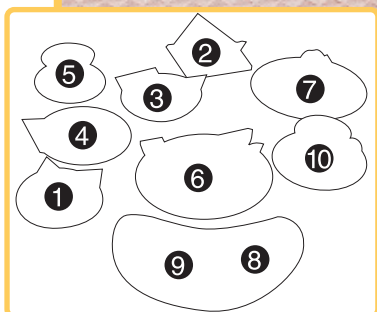
- |                          |                         |
|--------------------------|-------------------------|
| ① 白ご飯(150gで44mg)         | ⑥ かれのいムニエル(75gで187mg)   |
| ② 卵豆腐(55gで47mg)          | ⑦ 筑前煮(114gで141mg)       |
| ③ チンゲンサイの辛子和え(54gで146mg) | ⑧ プレーンオムレツ(112gで154mg)  |
| ④ キュウリと春雨の酢の物(58gで69mg)  | ⑨ とりささみのムニエル(73gで121mg) |
| ⑤ かぶのうす塩もみ(30gで84mg)     | ⑩ きのこと春雨のスープ(136gで33mg) |
|                          | ⑪ オムライス(248gで214mg)     |

# 食べるときの工夫 【おやつ】

おやつは生活のなかの楽しみでもあり、エネルギー不足の防止に必要なものでもあります。

安心して食べるためには、カリウム含有量の多いメニュー・少ないメニューを知っておきましょう。

## カリウム含有量の多いメニュー



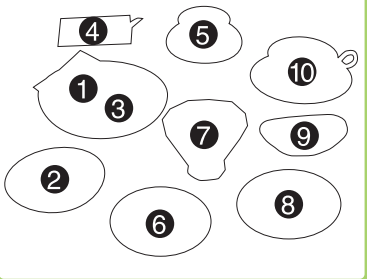
- 【和】
- 1 甘栗(40gで224mg)
  - 2 甘納豆(50gで50mg)
  - 3 芋かりんとう(30gで165mg)
  - 4 落花生(30gで222mg)
  - 5 玉露(120ccで340mg)

- 【洋】
- 6 フルーツ盛り合わせ(225gで747mg)  
(バナナ70gで252mg,キウイ65gで189mg,  
メロン90gで306mg)
  - 7 イチゴのショートケーキ(110gで149mg)  
(ケーキ台50gで49mg,イチゴ3粒15gで25.5mg)
  - 8 アーモンドチョコ(6粒36gで180mg)
  - 9 ナッツ盛り合わせ(51gで379mg)  
(アーモンド20gで152mg,カシューナッツ20gで  
118mg,ピスタチオ11gで107mg)
  - 10 インスタントコーヒー(3gで108mg)

嗜好品・その他についての一口メモ

- くだものは生食を避け、缶詰の実だけを食べましょう(シロップは残してください)。
- △ ココア・インスタントコーヒーに含まれるカリウムは非常に多いので、これらを使用したパンや菓子類に気をつけましょう。
- △ 健康によいといわれる食品の中にはカリウムの高いものがありますので、食べる前に確かめましょう。

カリウム含有量の少ないメニュー



- |  |  |
|--|--|
| <p><b>【和】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① おせんべい<br/>(いそべ2枚20gで12mg)</li> <li>② 梅酒寒天寄せ(50gで14mg)</li> <li>③ 練ようかん(60gで14mg)</li> <li>④ イチゴジャム入りくずもち<br/>(50gで7mg)</li> <li>⑤ 玄米茶(100ccで7mg)</li> </ul> | <p><b>【洋】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⑥ ビスケット(8gで11mg)</li> <li>⑦ ペパーミントシャーベット<br/>(9gで0mg)</li> <li>⑧ フルーツゼリー(80gで24mg)</li> <li>⑨ マシュマロ(15gで0.2mg)</li> <li>⑩ 紅茶(130ccで10mg)</li> </ul> |
|--|--|



高カリウム血症と食事  
工夫のあれこれ

監 修：渡邊 有三  
(春日井市民病院統括顧問)

提 供：株式会社 三和化学研究所  
名古屋市東区東外堀町35番地 〒461-8631

2022年3月改訂

PSC-014  
83163 MT0716