

腎不全・高カリウム血症の患者さんへ

冬

の食材

# カリウム摂取量は1日1,500mg以下に抑えましょう

## カリウム200mgを含む食べ物はどのくらい？

カリウム200mgを含む食べ物の**可食部**（食べられる部分）の量を紹介します。旬の食べ物はおいしいので、つい食べ過ぎになりがちですが、1日のカリウム摂取量が1,500mgを超えないよう気をつけましょう。

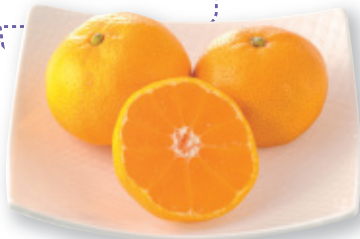
監修：自治医科大学名誉教授 **田部井 薫**先生

これらは日常的に召し上がる機会が多い食べ物ですので、特に注意が必要です。このくらいの量のさといもでもカリウムを200mgも含んでいます。



さといも(球茎, 水煮)  
36g

温州みかん(砂じょう, 普通, 生)  
133g



じゃがいも(塊茎, 皮つき, 電子レンジ調理)  
47g

はくさい(結球葉, ゆで)  
125g



根深ねぎ(葉, 軟白, 生)  
100g



あんこう(生)  
95g



かぶ(根, 皮むき, ゆで)  
80g



しゅんぎく(葉, ゆで)  
74g



ししゃも(生干し, 焼き)  
50g



まだら(生)  
57g



ほうれんそう(葉, ゆで)  
41g



## わたしはどんな食べ物に気をつければいいの？

カリウムの含有量は同じでも、食べ物によってタンパク質やリンの含有量に大きな差があります。血液検査の結果から尿素窒素(BUN)やリン(P)の値を確認すれば、自分がどんな食べ物からカリウムを取り過ぎているのかを知る助けになります。カリウム200mgを含む食べ物の可食部の量について、BUNやPの値への影響別に紹介します。

<span style="color: #e91e63;">■</span> Kと同時にBUNとPも上昇させやすい食べ物	肉類・卵類・豆類
<span style="color: #3954ab;">■</span> Kと同時にBUNのみを上昇させやすい食べ物	魚介類
<span style="color: #4caf50;">■</span> Kと同時にPのみを上昇させやすい食べ物	種実類
<span style="color: #ff9800;">■</span> BUN・Pを変動させずKのみ上昇させやすい食べ物	いも及びでん粉類 野菜類・果実類

### Kと同時にBUNとPも上昇させやすい食べ物



#### 豆乳

- 可食部 : 105g
- タンパク質 : 3.8g
- リン : 51mg

### Kと同時にBUNのみを上昇させやすい食べ物



#### くろまぐろ (赤身, 生, 養殖)

- 可食部 : 47g
- タンパク質 : 11.7g
- リン : 127mg

### BUN・Pを変動させずKのみ上昇させやすい食べ物



#### グレープフルーツ (砂じょう, 生)

- 可食部 : 143g
- タンパク質 : 1.3g
- リン : 24mg



#### ブロッコリー (花序, ゆで)

- 可食部 : 95g
- タンパク質 : 3.7g
- リン : 70mg



#### カリフラワー (花序, ゆで)

- 可食部 : 91g
- タンパク質 : 2.5g
- リン : 34mg



#### やまのいも (ながいも, 塊根, 生)

- 可食部 : 47g
- タンパク質 : 1.0g
- リン : 13mg

### Kと同時にPのみを上昇させやすい食べ物



#### カシューナッツ (フライ, 味付け)

- 可食部 : 34g
- タンパク質 : 6.7g
- リン : 167mg



#### くわい (塊茎, ゆで)

- 可食部 : 36g
- タンパク質 : 2.2g
- リン : 50mg