

第1回 栄養科だより 秋季号

栄養科 石川香織

カリウムの働き

カリウムは、私たちの筋肉や神経にとって重要な働きをする栄養素ですが、多すぎると高カリウム血症となってしまいます。透析患者さんの適正摂取量は1日約**2000mg**です。特に旬のものには多く含まれるので野菜やイモ類はしっかりと茹でこぼしをしましょう。

【例】ほうれん草1束



690mg

茹でこぼすと…



340mg

50%減!

じゃがいも中1個



200mg

茹でこぼすと…



160mg

20%減!

秋の味覚豆知識 ～カリウムが高いのはどれ?～

① 干し柿 と 生柿

1つあたり



460mg

>



360mg



- ・干し柿はバナナよりも高カリウム!
- ・目安は生柿1/4個

② ゆで栗 と 甘栗 と 栗の甘露煮

5粒あたり



370mg

>



280mg

>



50mg



- ・甘露煮なら目安が5粒、エネルギーも高いのでおススメ!
- ・むき栗、甘栗なら目安が3粒

③ 干しいも と ふかしいも

50gあたり



小2枚
500mg

>



1/4本
245mg



- ・干しいもはふかしいもの倍量!
- ・干しいも1枚で1日のカリウム量の1/4量も摂れてしまいます。

④ 松茸 と エ/キ茸 と 椎茸

50gあたり



中1本
205mg

>



1/2パック
170mg

>



5個
140mg



- ・きのこごはんがおいしい季節ですが、松茸は特にカリウムが高いので量に注意しましょう。

鶏の中華風唐揚げ

生姜風味の鶏肉に中華風ねぎだれをちょこっとかけてお召上がり下さい。ごはんが進む一品です！

材料（5人分）

鶏もも皮つき 30g × 15個

★ 酒 大さじ2
生姜すりおろし 小さじ2

片栗粉

<たれ>

葱のみじん切り 1本

● オイスターソース 大さじ2

減塩しょうゆ 大さじ2

酒 大さじ2



<作り方>

- ① 鶏肉を★で漬け込んでおく。
- ② 葱はみじん切りにし、鍋で●と共にさっと煮る。
- ③ 漬け込んだ鶏肉に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ④ 揚げた鶏肉にたれをかければ完成。

栄養価（1人分）

エネルギー 212kcal
たんぱく質 16.4g
塩分 1.0g
カリウム 316mg
リン 154mg

帆立と栗の炊き込みごはん

3回試作をしたこだわりの炊き込みごはんです。ホタテと秋の食材を一気に炊き込みました！

材料（5人分）

米 2合

帆立（生） 30g × 5個

栗の甘露煮（身のみ） 5個

れんこん 50g

生椎茸 1個

しらたき 50g

減塩しょうゆ 大さじ1

みりん 大さじ1

水 310g



<作り方>

- ① れんこんはイチヨウ切り、生椎茸は細切りにして茹でこぼす。
- ② しらたきは3cmのざく切りにし、帆立はほぐしておく。
- ③ 材料をすべて炊飯器に入れ、炊く。
- ④ 炊き上がったら全体を混ぜ、盛り付けたら完成。

栄養価（1人分）

エネルギー 287kcal
たんぱく質 10.0g
塩分 0.3g
カリウム 255mg
リン 149mg