

第7回 栄養部だより

病態栄養部 石川香織

カリウムが高くなるとどうなるの…?

腎機能が低下すると、体にカリウムがたまりやすく、吐き気や手足のしびれ、倦怠感が現れ、そのまま放置すると不整脈や心停止を引き起こす原因になります。透析患者さんの適正摂取量は1日約2000mgです。カリウムが高くなり過ぎないように予防していきましょう。

一日の目安量～くたもの～

暑くなってくると、さっぱりした果物が食べたくなりますよね。1日あたりの果物の量は**50g**程度にしましょう。また、缶詰などのシロップ漬けはカリウムが少なくなります。果物の量を確認して旬の美味しい果物を楽しみましょう。

◆キウイ 50g (1/2個分)



(カリウム145mg)

◆オレンジ 50g (1/4個分)



(カリウム90mg)

◆バナナ 50g (中サイズ1/2本分)



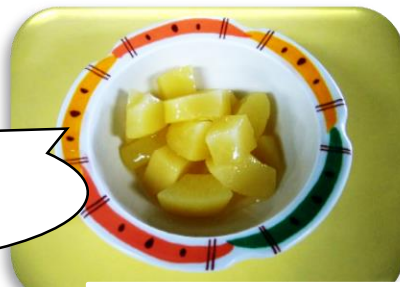
(カリウム180mg)

◆さくらんぼ 50g (約10個分)



(カリウム105mg)

◆もも(缶詰)50g

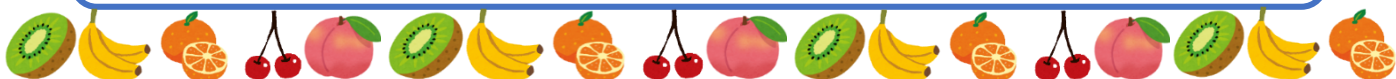


(カリウム40mg)

缶詰のシロップは
捨てましょう！



野菜ジュースにも多くのカリウムが含まれています！
(野菜ジュース1本＝バナナ1～2本分)



牛しゃぶの さっぱり おろしポン酢



栄養量(1人前)	
エネルギー	225kcal
たんぱく質	16.8g
カリウム(生)	469mg
リン	155mg
塩分	1.3g

- ～材料～(1人前)
- ・牛肩ロース 80g
 - ・生姜 1g
 - ・昆布 1g
 - ・キャベツ 30g(葉一枚)
 - ・もやし 50g
 - ・トマト 30g(1/8個)
 - ・大根 15g
 - ・味ポン 15g(大さじ1)
 - ・七味唐辛子 お好みで

～作り方～

- ①キャベツを細く切る
- ②キャベツ、もやしを茹でこぼす
- ③生姜、昆布を入れた鍋で牛肉を茹で、冷水で冷やす
- ④大根をおろして味ポンと和える
- ⑤盛り付けをして完成!

カリウム抜きをしよう!



小さく・薄く切って
15分間さらしま
しょう!

水さらし

茹で
こぼし

竹串が刺さる
くらい茹でましょう!

浸水で
10～40%減

いも類・根菜類は
10～20%減
葉物は40～50%減



水分をよく絞りましょう!

トマトは水さらしができないので50g(1/4個)程度にしましょう