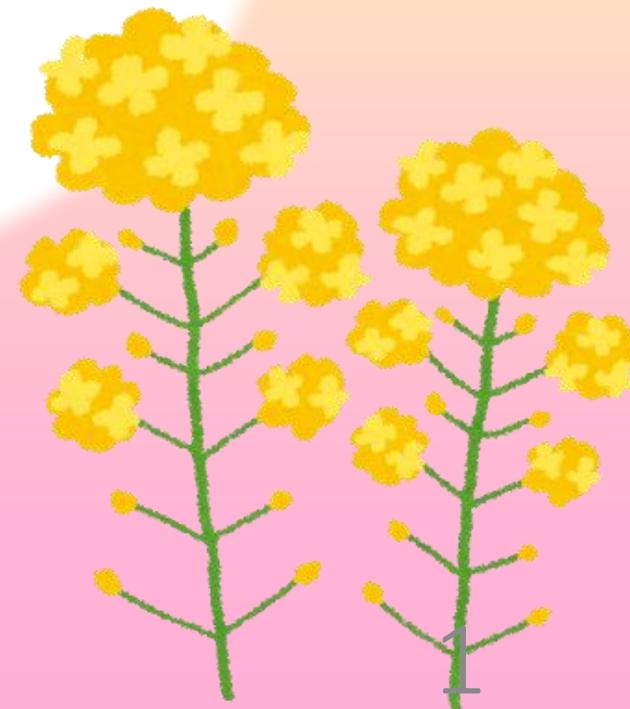


第五回

栄養教室



平成31年3月9日(土)
菊池内科クリニック

本日のプログラム

- ①カリウムの基本編
- ②カリウムの応用編
- ③春の食材での注意点
- ④ご試食、質疑応答



①カリウムの基本

腎不全で気を付けたいカリウムの注意点！



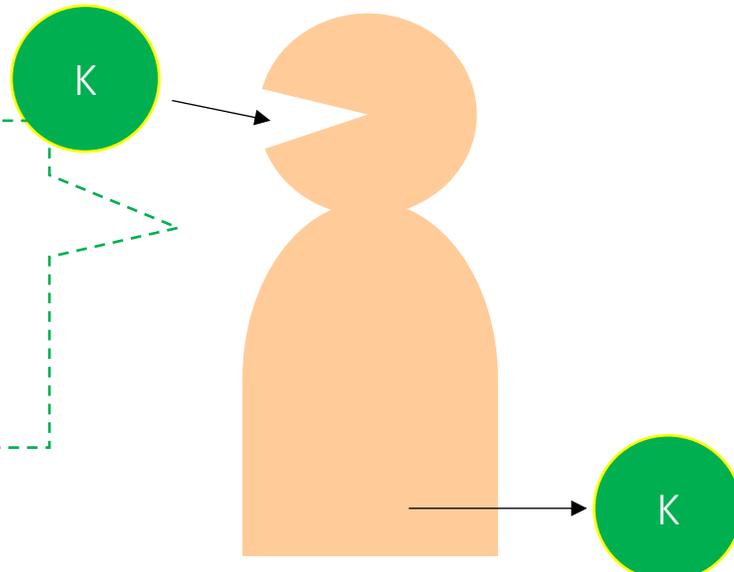
カリウムのはたらき



★体重のおよそ0.2%含まれている、
重要なミネラルです

- 浸透圧を調節し、体内の水分調節をする
- 心臓の心拍リズムや筋肉の収縮、正常な意識を保つ

食べ物から摂取した
カリウムは90%が尿から
排泄されます



血液検査でのカリウムの見方



血清カリウム (mEq/L)	
5.6以上	高カリウム血症
3.5~5.5	基準値
3.5以下	低カリウム血症

低カリウム血症とは？

【原因】

- ・ 栄養状態がよくない
- ・ 体外へのカリウム喪失が多い ...など

【症状】

- ・ 脱力感
- ・ だるさ
- ・ 筋力低下



高カリウム血症とは？

【原因】

- ・ 腎臓の機能が低下すると、カリウムがたまりやすくなってしまふ

【症状】

- ・ 手足、唇がしびれる
- ・ **手足に力が入らない**
- ・ 口がこわばり、話がしにくくなる
- ・ ひどい場合には、意識を失ったり、

不整脈を起こし重篤な状態になることも



お薬の飲み方にも注意！

血液中のカリウムを抑えるお薬が処方される場合があります。

- ① ケイキサレート（ポリスチレンスルホン酸ナトリウム）
- ② アーガメイトゼリー（ポリスチレンスルホン酸カルシウム）

腸の中でカリウムを吸着させて体の外へ出してくれるお薬です。
処方された場合は服用のタイミングがとても大切です。
医師や薬剤師の指示に従って服用してください。

カリウムを多く含む食べ物



野菜



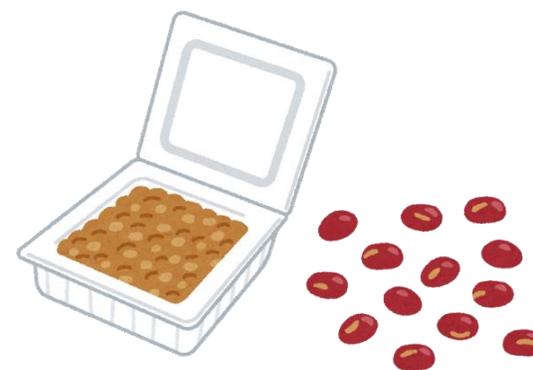
くだもの



種実類



いも



豆

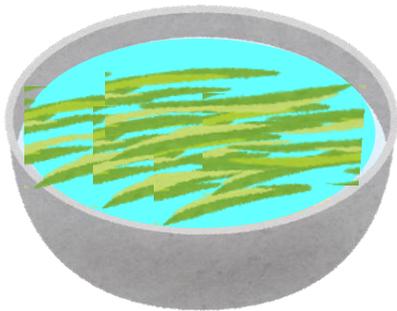
カリウムを減らすコツ！

カリウムは水に溶ける性質があります。
小さくカットすることで水に触れる面積が増えるので
カリウムを減らしやすくなります。

水さらし



レタス、きゅうりなど
生で食べる野菜

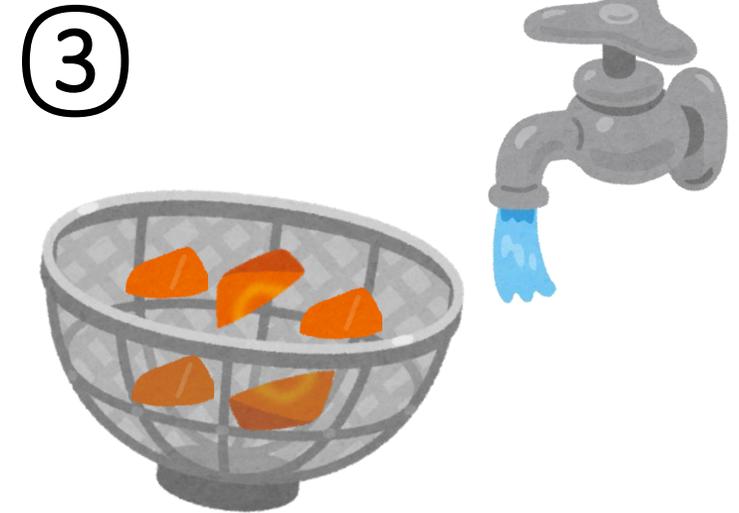
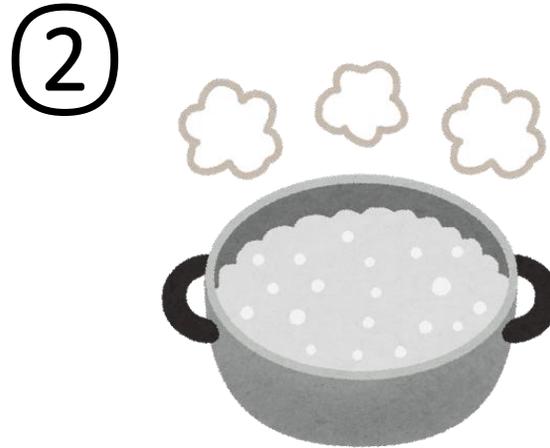
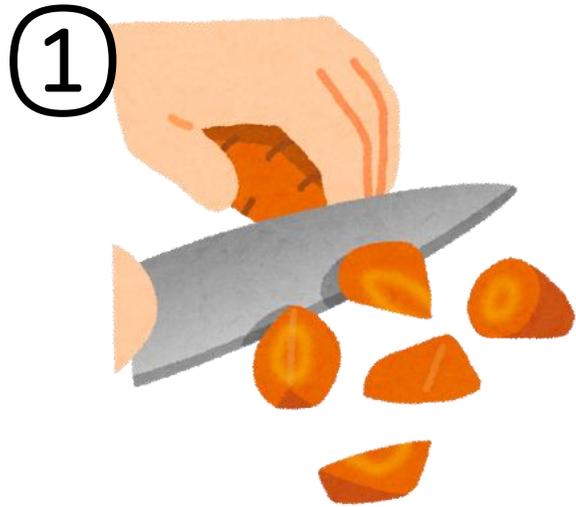
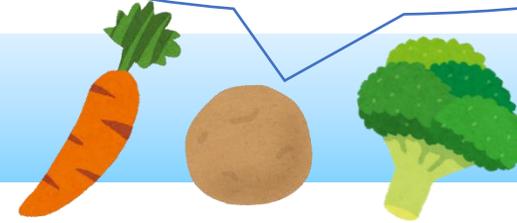


野菜を小さくカットし、
水に15分間さらす

カリウムを減らすコツ！

根菜類や葉物類など、加熱する野菜

ゆでこぼし



① 野菜を小さくカットする

② 沸騰したお湯に入れ、竹串が通るまでゆでる

③ ザルにあけ、流水ですすぐ

Q1

カリウムが**高い**のはどっち？
(50gあたり、生)



ほうれん草



小松菜



Q1

カリウムが**高い**のはどっち？
(50gあたり、生)



ほうれん草

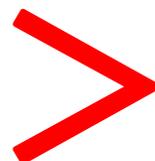


345mg

小松菜



250mg



Q2

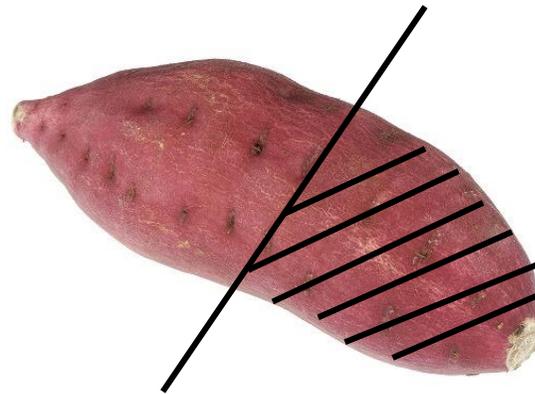
カリウムが**高い**のはどの順？
(50gあたり、生)



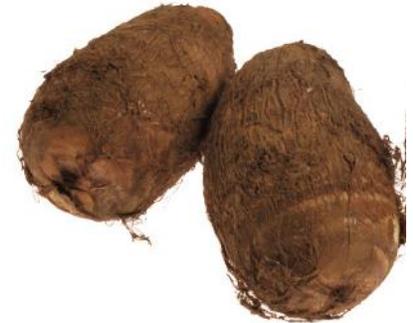
じゃがいも



さつまいも



さといも

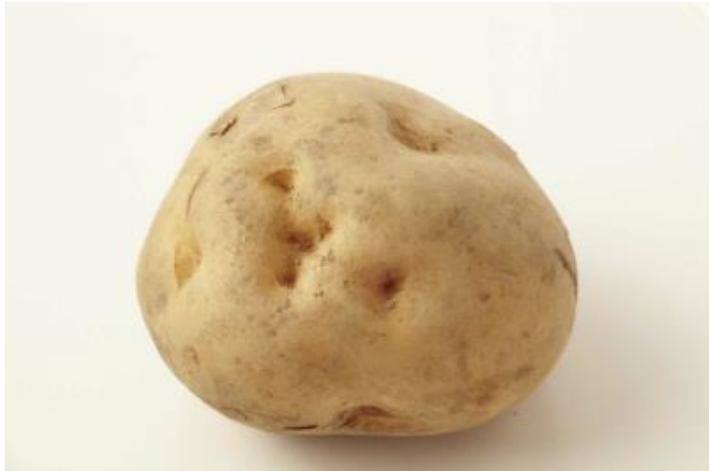


Q2

カリウムが**高い**のはどの順？
(50gあたり、生)

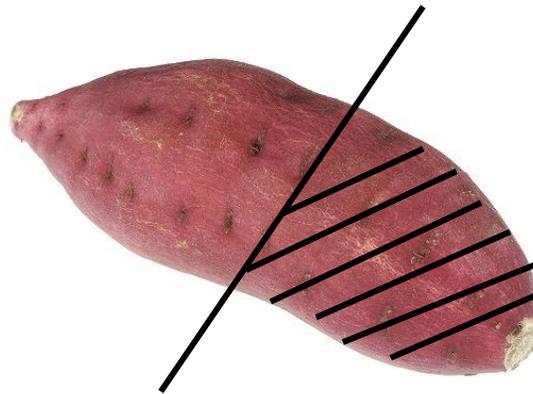


じゃがいも



205mg

さつまいも



240mg

さといも



320mg

<

<

Q3

カリウムが**高い**のはどの順？



巨峰

1房(30粒)



デラウエア

1房(100粒)



バナナ

1本



Q3

カリウムが**高い**のはどの順？



巨峰

1房(30粒)



304mg

デラウエア

1房(100粒)



127mg

バナナ

1本



454mg

Q4

カリウムが**高い**のはどの順？
(1個あたり)



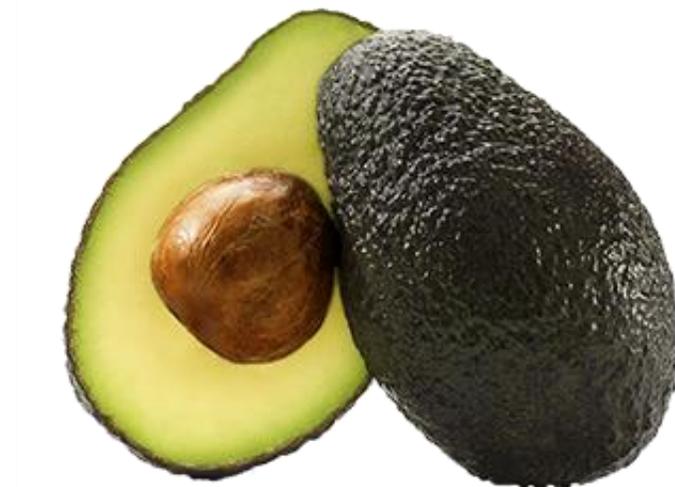
トマト



みかん



アボカド



Q4

カリウムが**高い**のはどの順？
(1個あたり)



トマト



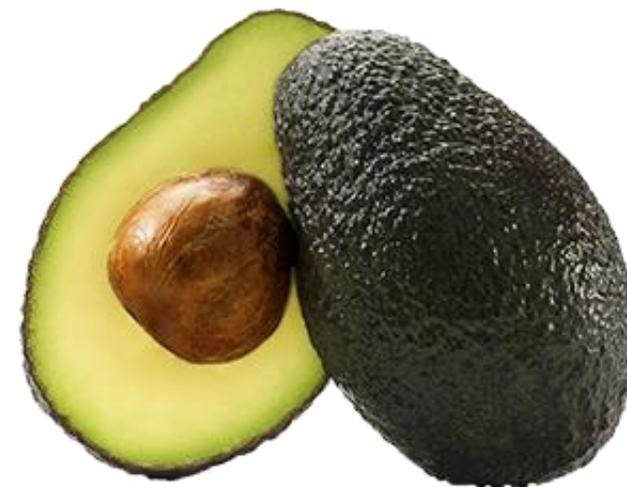
315mg

みかん



120mg

アボカド



1260mg

カリウムが減りやすい野菜、減りにくい野菜



葉物野菜

(小松菜、キャベツなど)

-50~70%



きのこ類

(しいたけ、しめじなど)

-20~40%



根菜類

(にんじん、大根など)

-10~20%



いも類

(さといも、じゃがいも)

-5~15%



よくあるご質問①

電子レンジで野菜を加熱したらカリウムは減らないの？

電子レンジで加熱しただけでは減りません。

電子レンジで野菜をゆでこぼす場合は、**必ず切った野菜を水に浸した状態で電子レンジに入れましょう。**その水を捨てることでカリウムを減らすことができます。

ちなみに、「蒸し野菜」はカリウムがどこにも逃げることができないので、ゆでこぼしにはなりません。できればしっかりと沸騰したお湯でゆでこぼすとよいでしょう。





よくあるご質問②

野菜はひとつひとつゆでなくちゃいけないの？

ゆでたお湯にカリウムを逃がすので、
最後にきちんと流水で流せば、
様々な野菜を一緒にゆでてでも大丈夫です。

時間短縮にもなりますね♪



【例】カレーのお料理手順



通常だと…

- ① 切った野菜、肉を炒める
- ② 水を入れて具を煮込む
- ③ ルーを溶かし入れる

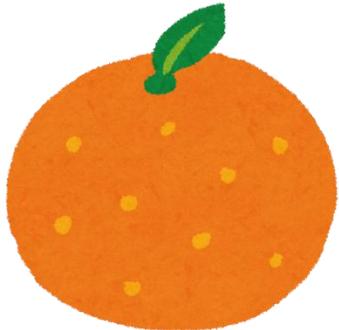
透析食では…

- ① 切った野菜をゆでこぼす（流水にさらし、ゆで水は捨てる）
- ② 肉を炒め、ゆでこぼした野菜を入れ、水を入れて煮込む
- ③ ルーを溶かし入れる

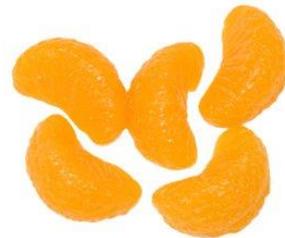


よくあるご質問③ 果物は生より缶詰のほうがいいの？

生の果物より、缶詰の方がカリウムは少ないです。
缶詰を使う際は、中のシロップにカリウムがたくさん溶けているので、**必ずシロップをきってから使うようにしましょう。**
生の果物なら、1日50～100g以内を目安にしましょう。



みかん1個（80g）
カリウム120mg



みかんの缶詰80g
カリウム60mg

②カリウムの応用編

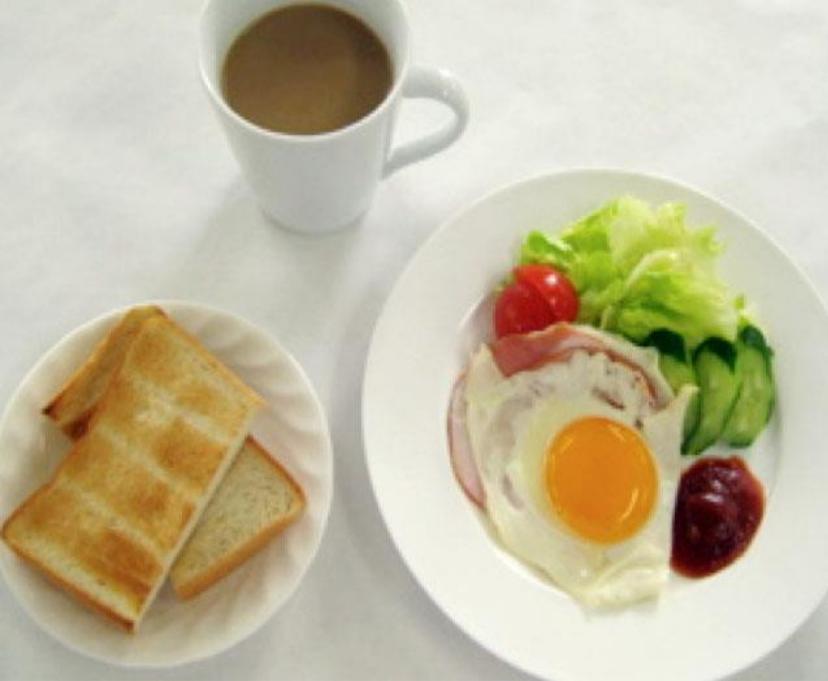
全体のバランスをみよう！



1日全体のバランスをみる習慣をつけましょう

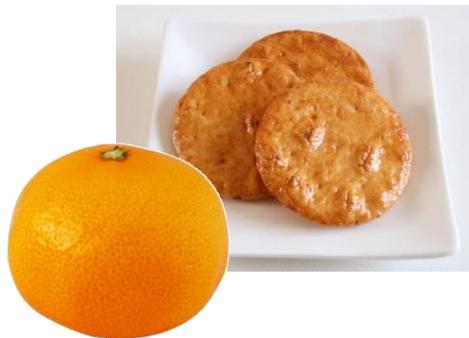
どんな食品にカリウムが多く含まれているかを学んだら、次は、**カリウムの多い食材が1日に何品も被っていないか、**全体量を把握できるようになりましょう。





朝食

- ・食パン1枚
- ・目玉焼き
- ・ハム
- ・サラダ
- ・カフェオレ



おやつ

- ・みかん
- ・せんべい

昼食

- ・ごはん
- ・鮭の塩焼き
- ・きんぴら
- ・いんげんの胡麻和え
- ・卵焼き

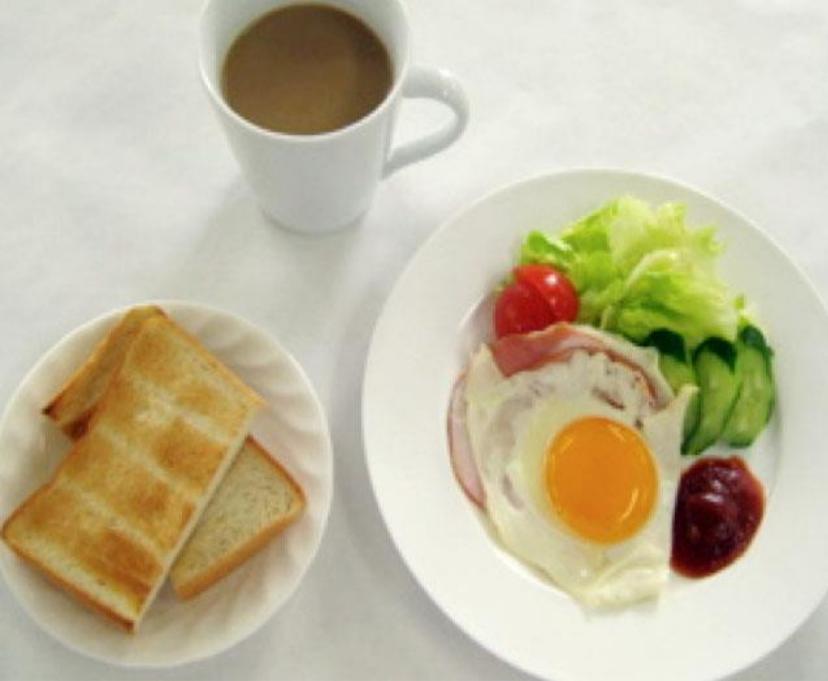


おやつ

- ・どら焼き
- ・コーヒー

夕食

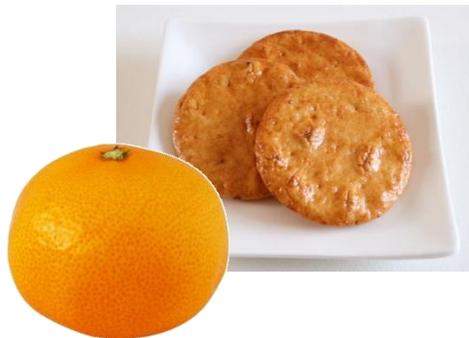
- ・カレーライス
- ・サラダ



朝食

- ・食パン1枚 58mg
- ・目玉焼き 75mg
- ・ハム 39mg
- ・サラダ 100mg
- ・カフェオレ 145mg

⇒417mg



おやつ

- ・みかん 120mg
- ・せんべい 28mg

⇒148mg

昼食

- ・ごはん 73mg
- ・鮭の塩焼き 192mg
- ・きんぴら 180mg
- ・いんげんの胡麻和え 42mg
- ・卵焼き 23mg

⇒510mg



おやつ

- ・どら焼き 153mg
- ・コーヒー 100mg

⇒253mg

夕食

- ・カレーライス 846mg
- ・サラダ 200mg

⇒1096mg

1日合計

2378mg

★ポイント★

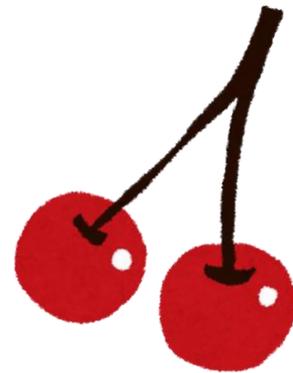
- ①野菜のゆでこぼし又は水さらしをしっかりと行いましょう
- ②イモ類、果物は量に注意し、重複しないようにしましょう
- ③1日全体でバランスをとるようにしましょう

ご自身の血液データを見て、
カリウムが高かったらどんな食事
をとったか思い出してみましょう！
困ったことがあったらスタッフに
ご相談ください♪



③春の食材の注意点

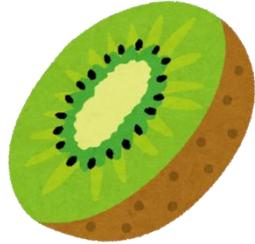
旬の食材はカリウムが高いので、
上手に取り入れましょう！



春の食材はカリウムに注意！



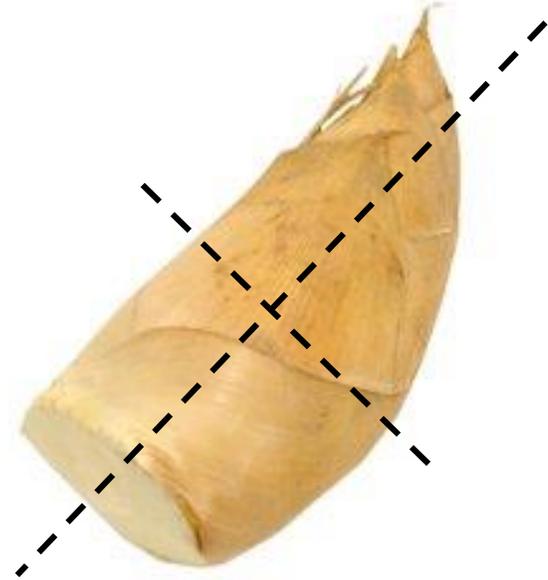
【いちご大粒3個】
カリウム133mg



【キウイ1/2個】
カリウム123mg



【さくらんぼ8個】
カリウム105mg



【たけのこ、1/4個(50g)】
カリウム235mg

たけのこは繊維が多いためゆでてでもカリウムはほとんど減りません。量の取りすぎに注意しましょう。

【肩ロース】

ゆで豚、酢豚、ソテーなど

【ロース】

ポークソテー、焼き豚、カツレツなど

【ヒレ】

揚げ物、ソテー、カツレツなど

【モモ】

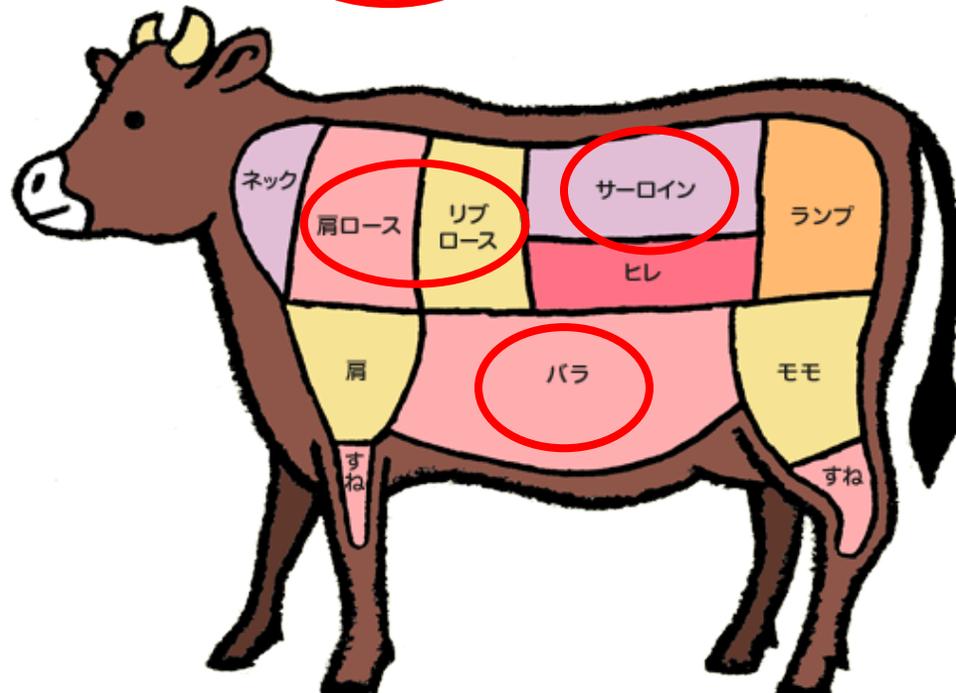
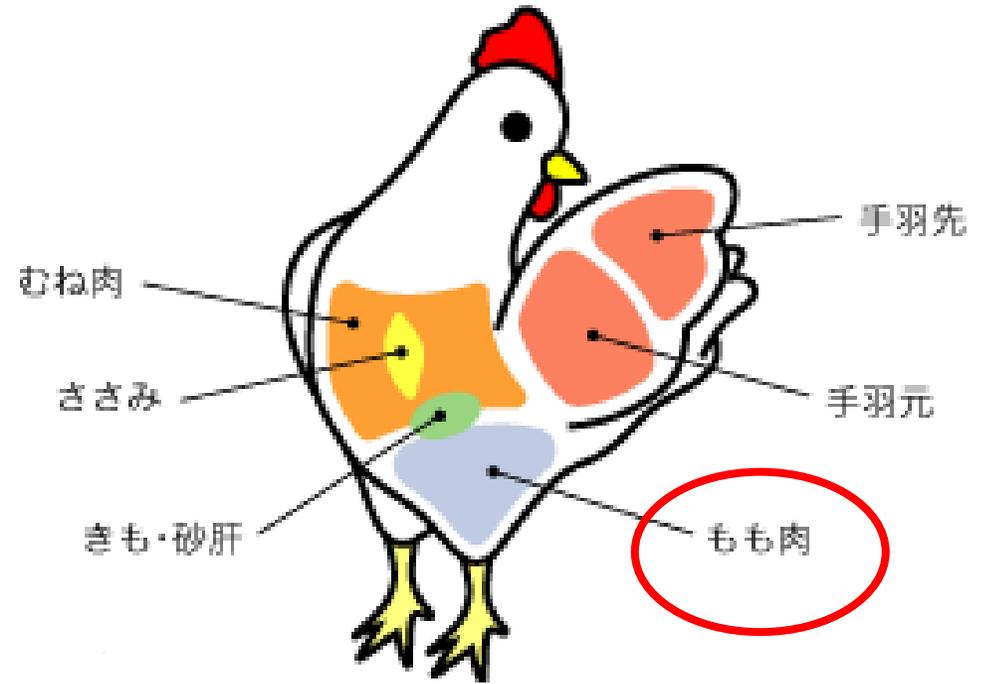
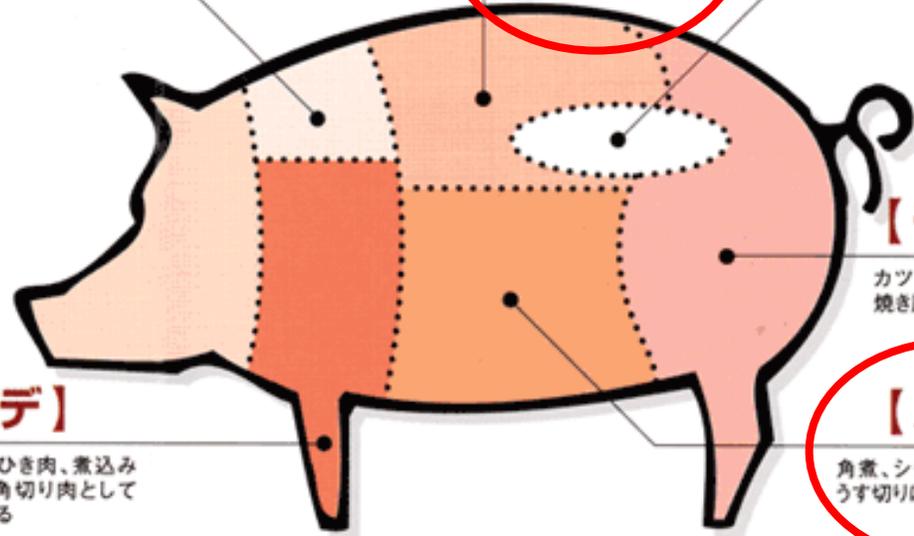
カツレツ、ロースト、焼き豚など

【ウデ】

薄切り肉、ひき肉、煮込み料理用の角切り肉として売られている

【バラ】

角煮、シチュー、カレー、うす切りは炒め物などに



試食コーナー

①電子レンジで簡単！ 蒸し鶏の香味がけ

②お砂糖ナシ！ 甘酒蒸しパン

電子レンジで簡単！ 蒸し鶏の香味がけ

材料	2人分
鶏もも肉	1枚(200g)
塩	ひとつまみ(0.5g)
酒	大さじ1
ねぎの青い部分	適量
生姜 (スライス)	4枚
ねぎ (みじん切り)	1本
生姜 (みじん切り)	1 かけ
味ポン	大さじ1
ごま油	小さじ1
お好みで、豆板醤	小さじ1

ポイント



★鶏肉はうす味、タレは香味や酢を効かせ、味にメリハリをつけることで無理なく減塩！

★皮がパリッとするのがお好きな方は、最後に軽くフライパンで焼いても美味しいです😊

栄養価 (1人分)

エネルギー	257kcal
たんぱく質	16.9g
カリウム	333mg
リン	179mg
食塩相当量	0.8g

【蒸し鶏の作り方】

- ①鶏もも肉は筋を切っておく
- ②塩と酒をよくすりこむ
- ③クッキングペーパーに鶏もも肉、ねぎ、しょうがをのせて、キャンディ状に包む
- ④電子レンジ600Wで5分加熱する

【タレの作り方】

- ①ねぎ、しょうがをみじん切りにして、15分水にさらす
- ②ねぎ、しょうがの水をきり、味ぽん、ごま油、豆板醤と混ぜる
(フライパンでさっと炒めると香りがより出ます)



お砂糖ナシ! 甘酒蒸しパン

ポイント

- ★砂糖不使用、自然の甘さです
- ★甘酒は米麴、豆乳は調整豆乳がおすすめです

材料	9個分
薄力粉	120g
ベーキングパウダー	小さじ2
甘酒	150cc
豆乳	70cc



栄養価 (1個分)

エネルギー	69kcal
たんぱく質	1.6g
カリウム	56mg
リン	40mg
食塩相当量	0g

【作り方】

- ①薄力粉、ベーキングパウダーをあわせてふるっておく
- ②甘酒、豆乳を加える
- ③カップに流し入れ、フライパンに深さ1cmほどのお湯を沸かしておく
- ④沸騰したらカップを並べ、蓋をして10分ほど蒸す

