

## 1. カリウムが高くなると…

悪心、嘔吐などの胃腸症状、しびれ感、知覚過敏、脱力感などの筋肉・神経症状、不整脈などがあらわれる

突然心機能に異常が出るなどの危険性も…

## 2. カリウムが多い食材に注意

カリウムは肉や魚ばかりではなく、野菜や果物にも多く含まれている

⇒「触ってみて固いもの」を目安にすると◎  
果物は缶詰を使用して汁は捨てる



### 野菜・芋・海藻



小松菜、トマト、  
かぼちゃなど



さつまいも、じゃがいも、  
さといもなど



干しひじきなど

### 果物



キウイ、アボカド、バナナなど

### 豆



豆乳、豆腐、納豆など

### 種実



アーモンド、ピーナッツなど

### 調味料



トマトケチャップ、味噌、  
昆布だしなど

## 3. 見逃しやすいカリウムに注意

果物ジュースや野菜ジュース、ドライフルーツを用いた食品にはカリウムが多く含まれている  
⇒栄養成分表示のカリウムの量をチェック



玄米ごはんや  
玄米パン、ライ麦パンなども  
白飯、食パンよりカリウムが  
多いため頻度に注意

ぶどうパンやくるみパンなどは、  
カリウムが少ないバターやジャム  
を塗ったトーストに変えると◎



おでんや煮物などの出汁にもカリウムが多く溶け出している  
⇒汁は残し、カリウムが調整されている調味料を活用する

## 4. 身近な飲み物のカリウムに注意

お茶（玉露茶、抹茶）や牛乳、ココア、インスタントコーヒー、青汁といった飲み物にもカリウムが多い  
⇒カリウムが少ない麦茶やほうじ茶、番茶を選ぶ

牛乳  
(200ml) 300 mg

ミルクココア<sup>(粉)</sup>  
(1杯分) 150 mg

インスタント  
コーヒー<sup>(粉)</sup>  
(1杯分) 72 mg

青汁<sup>(粉)</sup>  
(1杯分) 69 mg

## 検査数値に注目 !!

### K(カリウム)

3.6~5.0 mEq/L

5.5 mEq/L以上で  
高カリウム血症

カリウムは腎機能や心機能の低下以外にも、便秘が続くと上昇してしまうため、便秘を予防しましょう。

## 栄養指導の実際

## カリウムの多い食品を食べている例（88歳男性）

身長170cm 体重60kg BMI20.8

既往歴：慢性腎不全、慢性心不全、高カリウム血症  
身体所見：BUN 62.1 / K 5.3

## 主訴

朝：牛乳粥（牛乳100ml）、野菜の煮物、海苔の佃煮、梅干し  
昼：肉まん1個またはサンドイッチ2個

夕：ごはん、おでん（はんぺん、ちくわ、卵、じゃがいも）

- おでんの出汁を飲んでいる
- 便秘気味でおからやごぼう、さつまいもを食べるようになっている

## アセスメント

- カリウムの多い野菜の食べる頻度が多い。
- 出汁や便秘対策の食材からカリウムを多く摂取してしまっている。

## アドバイス

## ①カリウムの多い野菜・芋などを控えましょう

- おからやさつまいもはカリウムが多いため、頻度や量を減らす。

## ②気付きにくいカリウム量に注意しましょう

- 出汁にはカリウムが多く溶けだしているため、飲まないようにする。  
カリウムが調整されている出汁商品を使う。

## ③便秘対策をしましょう

- 水分摂取量を見直し、腸内環境を整える食品を取り入れる。
- 食物繊維を摂るための野菜は、茹でこぼしや水にさらすなどのカリウムを減らす工夫をする。

## 薬剤の作用

## ボスマレニスルポン酸カリシム\*：高カリウム血症改善薬

→腸管穿孔、腸閉塞、大腸潰瘍があらわれることがあるので、  
高度の便秘、持続する腹痛、嘔吐、下血等の異常が  
認められた場合には、投与を中止し、適切な処置を行うこと。<sup>1)</sup>

\*：効能・効果、用法・用量等の詳細は、各製品の添付文書をご確認ください。

## お手軽レシピ

## りんごのキャラメリゼ

## 【材料（2人分）】

・りんご	：中1/2個
・バター	：小さじ1/2
・オリゴ糖シロップ	：小さじ1
・シナモン	：少々



1人あたり	
エネルギー	60kcal
カリウム	96mg
塩分	0g

## 【作り方】

- りんごは皮を剥き、薄切りにしておく。
- フライパンにバターを熱し、  
①のりんごを重ならないように並べる。
- 両面しんなりするまで焼く。
- 火が通ったら、片面ずつオリゴ糖シロップとシナモンを  
かけて、手早く焼く。

果物の中でも比較的カリウムが少ないりんごと  
整腸作用のあるオリゴ糖で、便秘予防にもなるお手軽デザート

## 管理栄養士おすすめ商品

キッコーマン  
からだ想い だしわりしょうゆ

- かつおぶし、にぼし、昆布のだしを  
ミックスしたまろやかな低塩、  
低リン、低カリウムのしょうゆ
- 食塩相当量、リン、カリウムを  
濃口しょうゆより50%以上カット

100gあたり	
エネルギー	100kcal
たんぱく質	3.1g
カリウム	22.4mg
リン	37.9mg
食塩相当量	5.9g

＜資料＞ 1) 各社添付文書