

## 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. 野菜や芋の食べ方に注意

カリウムは水に溶ける性質を利用して調理を工夫する  
⇒完全になくなるわけではない為、  
茹でておいしいものはしっかり茹でて  
生が美味しいものは頻度を決めて生で食べるのも◎  
※医師や管理栄養士に要相談。

### 細かく切る



切り口からカリウムが抜けていくため、  
断面が大きくなる切り方を選ぶ

カリウムの排出量  
輪切り < 乱切り < 千切り

芋や豆類は  
カリウムが  
抜けにくいため  
食べる回数を  
減らす

### 茹でてさらす



茹でる前に細かく切り、カリウムを溶け出し  
やすくしてからたっぷりの湯で茹でる  
茹でたのち水にさらすことで更にカリウムを  
減らすことができる  
※茹でた湯にはカリウムが溶け出しているため、  
スープや煮物の煮汁は水を替えて作り直すと◎

### 水にさらす



断面が大きくなるように切り、  
何回か水を替えながらたっぷりの水にさらす

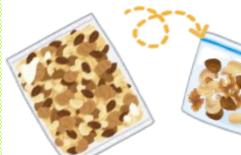
ひじきなど乾物を水でもどすときには  
手でもむようにして洗い、数回水を替えると◎

野菜の缶詰は水煮タイプのものを使うと  
カリウムが少ないためお手軽♪  
入っている水は捨てること！



## 3. エネルギー補給に注意

食事以外の間食でもカリウムの摂りすぎにあることがある  
エネルギー補給のために間食をする場合は要注意



- おやつは時間~~を~~を決めて適量を！
- 大袋のものは食べた量が分からず食べ過ぎに繋がりやすいため、小袋にして食べた量を把握
- ナツ、芋、栗、あずきを使用してるのは  
カリウムが多いいため量に注意  
あずきは種類を工夫する
- 多 つぶあん>こしあん>さらしあん 少
- カリウムを調整した治療用特殊食品のおやつを使うのも◎

## 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 5.9

## 主訴

- ・カリウム制限で野菜は全て水にさらして茹でこぼしているが、手間がかかるだけでおいしくないため、野菜を食べることが少なくなった
- ・エネルギー補給のために間食（饅頭）を食べるようにしている
- ・便秘気味

## アセスメント

- ・野菜摂取量の不足による便秘の可能性がある。
- ・間食でカリウムの多い食品を多く食べている。

## アドバイス

## ①野菜は「生」と「茹で」を使い分けてメリハリをつけましょう

- ・野菜以外にカリウムの多い食品を摂りすぎていないかを見直す。
- ・キュウリのような長時間の加熱に向かない野菜は頻度を決めて、生で美味しい食べ、それ以外はしっかりと茹でこぼす。
- ・手間のいらない水煮などを活用する。

## ②カリウムの少ない間食にしましょう

- ・あずきの中でも比較的カリウムの少ないさらし餡、水羊羹を選ぶ。
- ・ゼリーやういろうなどカリウムの少ないおやつや、治療用特殊食品のおやつを選ぶ。

## クリニック すっきりクリミール



1本（125ml）あたり  
エネルギー 200kcal  
たんぱく質 7.5g  
カリウム 0mg  
リン 1mg  
食塩相当量 0.05g

乳ベースが苦手な方でも脂質ゼロで  
すっきり飲みやすい  
・低リン、低カリウムながらも  
エネルギーとたんぱく質を補給  
・シールド乳酸菌® 100億個配合  
・りんご味やパイナップル味など味は全部で4種類



## お手軽レシピ

## もやしときくらげの焼春巻き

## 【材料（1人分）】

・もやし	: 30g
・きくらげ（乾燥）	: 1.5g
・ライスペーパー	: 2枚
・サラダ油	: 大さじ1
<タレ>	
・長ねぎ	: 3cm
・酢	: 大さじ1
・しょうゆ	: 小さじ1
・ごま油	: 少々



1人あたり  
エネルギー 198kcal  
カリウム 72mg  
塩分 1.6g

## 【作り方】

- ①もやしを沸騰した湯に入れ、再沸騰してから2分ほど茹で、水にさらす。
- ②きくらげはたっぷりの水で20～30分戻して5mm幅に切り、沸騰した湯で3分ほど茹でて、水にさらす。
- ③ライスペーパーは水につけ、戻す。
- ④①と②の具をライスペーパーで巻く。
- ⑤フライパンで油を熱し、④の巻き終わりを下にして入れ、両面に焼き色を付ける。
- ⑥長ねぎをみじん切りにし、タレの材料と混ぜ合わせる。
- ⑦⑤に⑥をかける。

## 管理栄養士おすすめ商品

## キッセイ薬品工業 ニューマクトンプチゼリー



1個（25g）あたり  
エネルギー 50kcal  
たんぱく質 0g  
カリウム 1.05～2.4mg  
リン 0.16～0.29mg  
食物繊維 1.8g

- ・たんぱく質、カリウムが気になる方へのエネルギー補給に
- ・一般的な油に比べ消化吸収が早くエネルギーになりやすい
- MCT（中鎖脂肪酸油）入り