

在宅の栄養管理

高カリウム血症②

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<干切り

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

茹でこぼす



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なることがある
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**
- ・ナッツ、芋、栗、あずきを使用してるものは
カリウムが多いため量に注意
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はないため、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

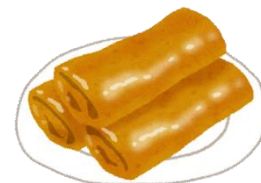
- ①野菜は「生」と「茹で」を使い分けてメリハリをつけましょう
 - ・野菜以外にカリウムの多い食品を摂りすぎているかを見直す。
 - ・キュウリのような長時間の加熱に向かない野菜は頻度を決めて、生で美味しく食べ、それ以外はしっかりと茹でこぼす。
 - ・手間のいらない水煮などを活用する。
- ②カリウムの少ない間食にしましょう
 - ・あずきの中でも比較的カリウムの少ないさし餡、水羊羹を選ぶ。
 - ・ゼリーやういろうなどカリウムの少ないおやつや、治療用特殊食品のおやつを選ぶ。

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

クリニコ 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



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