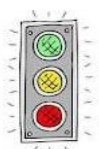


## テーマ：～カリウムについて～

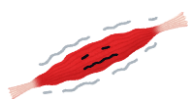
猛暑も和らぎ、さわやかな秋を感じられる今日この頃です。秋から冬にかけてのおいしい食材は、“カリウム”を多く含む食材が沢山あります。カリウムの多いもの、少ないものについて理解を深めましょう。

### 【1】カリウム値の透析前の目標値は？



目標値	3.4mEq/L以下	→ 低カリウム血症
注意	3.5～5.0mEq/L	
危険	5.5～5.9mEq/L	
	6.0mEq/L以上	※数値には個人差があります。

### 【2】カリウムのコントロールが悪いとどんな症状がでるの？ 低カリウム血症



筋力低下



筋肉痛



痙攣 など

原因

- 食事量の低下
- 下痢
- 嘔吐 等

### 高カリウム血症



吐き気



手足のしびれ



不整脈

原因

- 透析不足
- カリウムの過剰摂取
- 消化管出血
- 便秘 等

ひどい時は  
心臓が停止し  
て  
しまいます

## 心臓停止につながる、カリウムのコントロールは重要！

# 食品100gに含まれるカリウム量

カリウムの1日摂取量は2000mg以下

100 200 300 400 500 600 700

	100	200	300	400	500	600	700
魚類 肉類 卵 大豆製品 乳製品	あさり 140 卵 130 牛乳 150	かき 190 さんま 200 ヨーグルト 170	ロースハム 260 鶏もも 270 さば 320	鶏レバー 330 牛もも 310 さけ 350	豚ヒレ 400 ぶり 380	ささみ 420 しいら 480 まぐろ 450 かんぱち 490	さわら 490
野菜 海藻 きのこ	玉ねぎ 150	とまと 210 大根 230 ピーマン 190 きゅうり 200 もやし 160	ごぼう 320 人参 280 なめこ 230 生椎茸 280 キャベツ 200 レタス 200	ブロッコリー 360 グリーンピース 230 えのき 340	れんこん 440 カリフラワー 510 かぼちゃ 450 エリンギ 430	小松菜 500 ニラ 510 えだまめ 590	ほうれん草 690 みつ葉 640 アボカド 720
果物 いも類 種実類	りんご (中1/2個) 110 すいか (中1/12個) 120	キウイフルーツ (1個) 290 いちご (3~4粒) 170 柿 (中2/3個) 170	メロン (中1/8個) 340 バナナ (1本) 360	くり (4~5個) 420 じゃがいも 410 長芋 430	くるみ 540 さつまいも 470	バターピーナッツ 700 さといも 640 カシューナッツ 670	干し柿 (中2個) 670
菓子類 その他	プリン 126	アイスクリーム 260 ミルクココア	玉露 340	ミルクチョコレート 440	芋かりんとう 550	ポテトチップス 1200	

## [3]カリウムコントロールのための食品の選び方ポイント

### ① きのこと類

なめこや生しいたけがおすすめ。エリンギは少量に。



### ② 魚介類

かんぱち、さわら、しいら、まぐろはカリウムが多い'



### ③ 肉類

基本的な考え方は、“脂の少ない部位ほどカリウム量が多い”ということ覚えてみましょう。ささみや赤身肉、ヒレ肉などです。

練り製品（さつま揚げちくわなど）や、肉の加工品（ハムなど）は、カリウムの含有量は少なめとなっていますが、含まれる食品添加物によって含有量は違ってきますので、注意が必要です。



### ④ お菓子など

ポテトチップス、芋かりんとう、チョコレートは多い。おやつは、とり過ぎは食生活の乱れにつながるので適量を食べるようにしましょう。



### ⑤ その他

#### ・アルコール

焼酎やウイスキーはカリウムをほとんど含みません。ビールを発泡酒に変えると、カリウムを1/3位に減らせます。赤ワインは白ワインの約2倍のカリウムを含みます。



#### ・その他の飲物

**野菜ジュース・トマトジュース・青汁・豆乳・ココアなどは要注意！**  
麦茶・玄米茶・ほうじ茶・紅茶・ウーロン茶はおすすめ！

まとめ

食べてはいけない食品はありません。  
含有量を知り、自分にふさわしいカリウムコントロールのためのコツをつかみましょう。