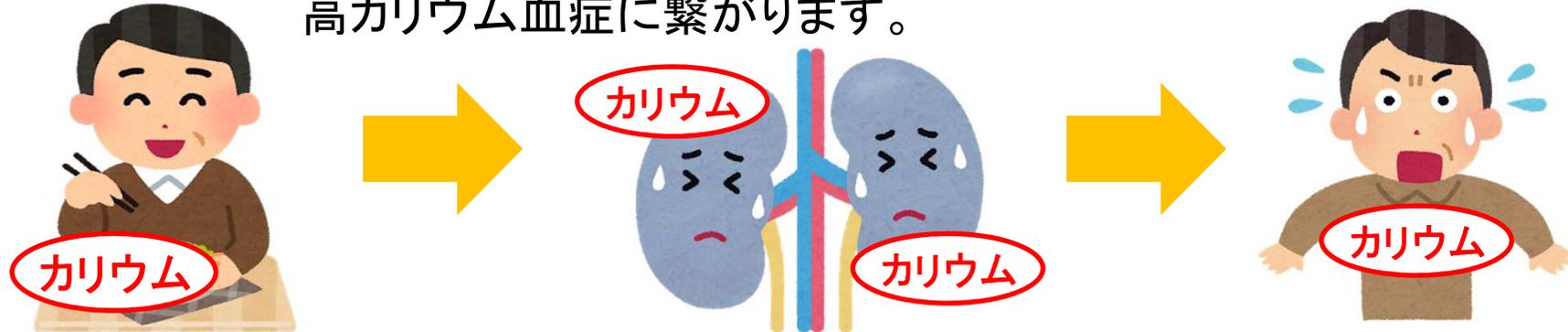


# 栄養だより 2021.7月号 カリウムについて

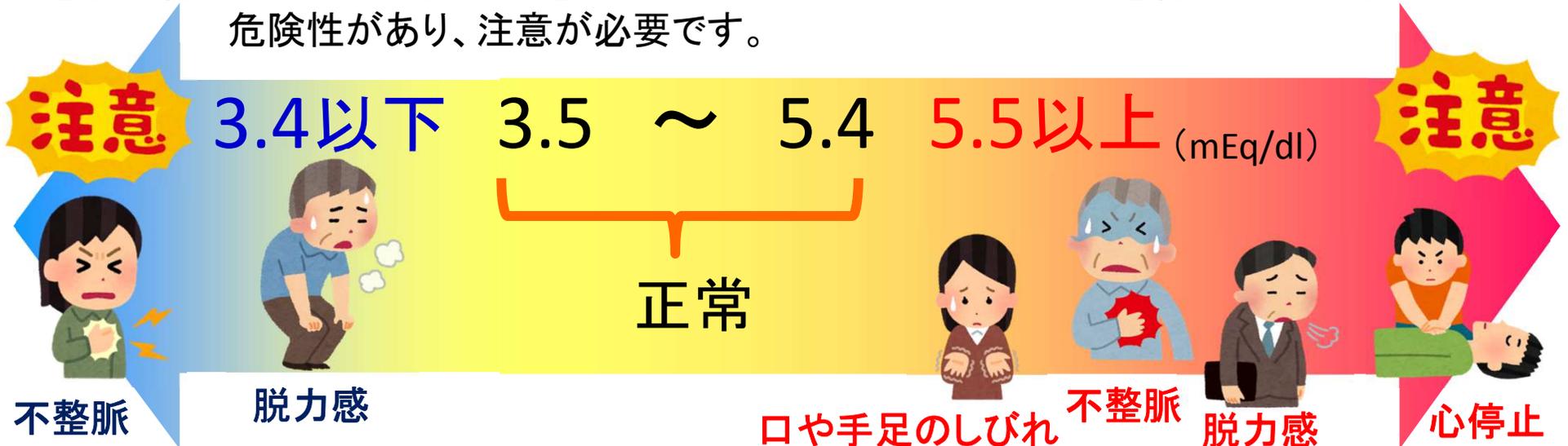
カリウムの多くは尿から排泄されますが、腎機能低下とともに排泄が困難になり、高カリウム血症に繋がります。



- ①カリウムの過剰摂取
- ②腎機能が低下するとカリウムを体外に排泄しにくくなる
- ③カリウムが体内にたまり高カリウム血症になる

## <カリウムの正常値>

カリウムは筋肉の働きに作用しているため、高値・低値でも脱力感などの症状が現れます。心臓も筋肉でできているため、心臓の働きが弱くなると、不整脈や心停止に繋がる危険性があり、注意が必要です。

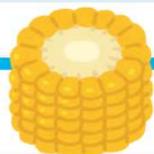


# 夏野菜のカリウム量

\* 透析患者さんが1日に摂取してよいカリウム量は2000mg以下

1食に摂取する野菜の**カリウム量は300mg**を目安にしましょう

## とうもろこし



⚠️ 芯なし 1本(175g)  
カリウム 508mg

OK 目安量: 1/4本(80g)  
カリウム 232mg

残ったとうもろこしはバラバラにして冷凍しておくとの料理に使えます!  
また、コーン缶はカリウム量が50%少なくてオススメです



## 枝豆



OK 目安量: 10さや  
(17g)  
カリウム 100mg

## トマト

⚠️ 1個(200g)  
カリウム 315mg



OK 目安量: 1/2個  
(100g)  
カリウム 210mg



ミニトマトの場合  
目安量: 4個(60g)  
OK カリウム 176mg

## ゴーヤ



⚠️ わたなし 1本(200g)  
カリウム 520mg

OK 目安量: 1/4本(50g)  
カリウム 130mg

ゴーヤは肉や豆腐、卵を入れたゴーヤチャンプルがオススメです



## なす

OK 目安量: 1本(72g)  
カリウム 158mg

油をよく吸うなすは、天ぷらや油炒めにするとうエネルギーアップに繋がります

