

# 血液検査でカリウム値が高い場合

- ☆ カリウムは腎臓から排泄されるため、腎機能が低下すると、血液中にカリウムが多く溜まってくる場合があります。
- ☆ カリウム値が高いと、不整脈や心臓停止といった危険な症状が起こることがありますので、注意が必要です。

ご心配な場合は、管理栄養士にご相談下さい。その時は医師の栄養相談依頼票が必要です。

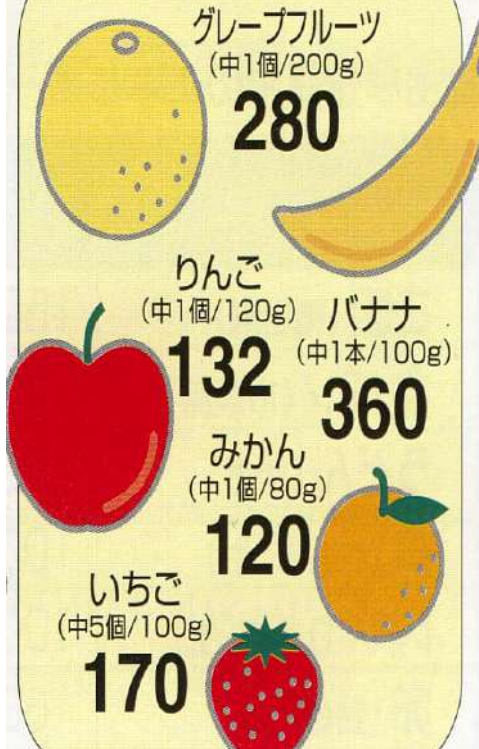


# カリウムを多く含む食品

カリウムは、肉・魚・卵・大豆・乳製品などのたんぱく質を多く含む食品に含まれますが、野菜・芋類・果物・海藻類にも多く含まれていますので、食べ過ぎに注意しましょう！



## 果実類



## いも類



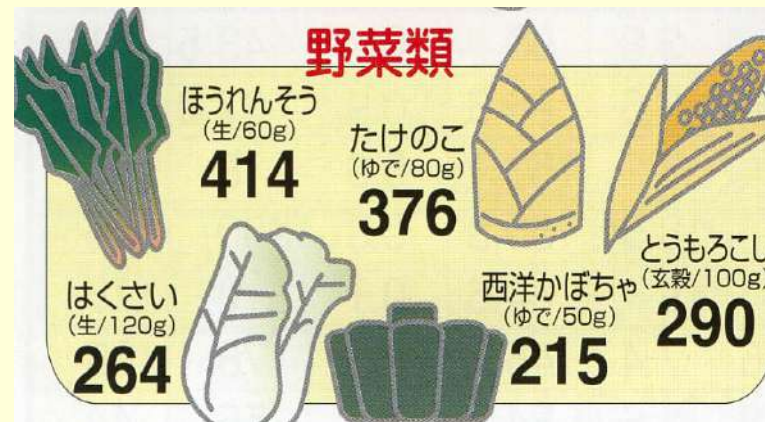
## 豆類



## 種実類



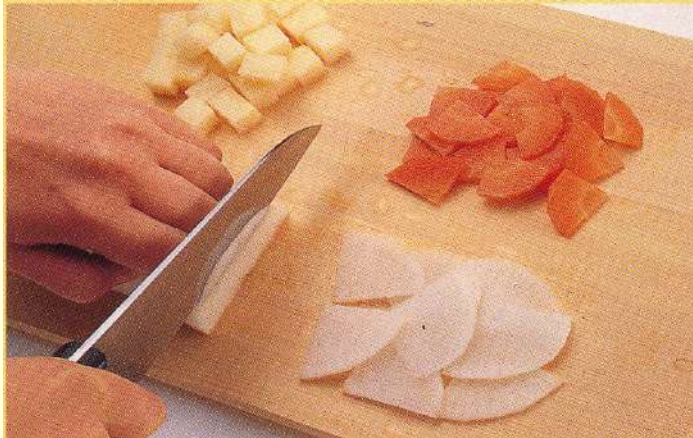
## 野菜類



# 調理でカリウムを上手に減らすポイント

食品中のカリウムは、水に溶けやすい性質を持っています。カリウム制限が必要な場合は、野菜等を茹でて茹で汁を捨てたり、細かく切ってから、水にさらすとカリウムが減少します。

## 細かく切る



水に接する表面積が大きくなるように、細かく切る

## よく洗う・さらす



流水で十分に洗う・よくさらす



# 調理でカリウムを上手に減らすポイント

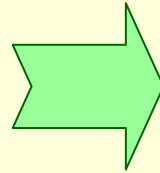
## ゆでる



ゆで時間は通常の調理と同様に



**ゆでこぼす** ゆで汁は一度すて、新しい水で調理することでさらにカリウムを減らすことができます



ゆでると  
カリウム量は  
生の食材と  
比べて...

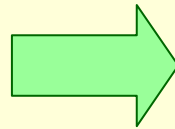
キャベツ	→	約50%減
ほうれんそう	→	約30%減
じゃがいも	→	約20%減
なす	→	約20%減
だいこん	→	約10%減

# カリウムを上手に減らす

## ワンポイント・アドバイス

- 鍋物の野菜を下ゆでしておけば、最後の雑炊も食べられます。
- ✕ 電子レンジによる下ごしらえではカリウムは減りません。

通常の調理でも、  
おびただる素材は「おびただる」  
カリウムを減らすことができます。



炒める



揚げる



煮込む



下ゆで後、新たな水で煮込む

# カリウム含有量の多いおやつ



# カリウム含有量の少ないおやつ



記事作成日 2009年2月1日  
最終更新日 2010年3月1日