

夏場は脱水にも注意が必要。
無茶な食べ方や過度な食事制限はせず、
うまくカリウムをコントロールしていきましょう。

カリウム値は、高齢の方、腎臓の機能が低下している方、血圧管理や心臓・腎臓の機能を保つためのお薬を飲んでいる方で、カリウムを多く含む食品を食べすぎたり、食事や水分の摂取量が減って脱水の状態になったりしたときに上がりやすくなります。したがってこれからの暑くなる季節では、スイカやメロンなどのカリウム含有量が多い果物を食べすぎないようにすることや、体を動かすときにはこまめに水分補給することが大切です。また、血圧や心臓、腎臓のためのお薬の効きすぎも脱水を招くことがあります。脱水の場合には体重が減少しますから、同居されているご家族などは体重の変化や食欲の有無などに気をつけていただくとよいと思います。

一方で、カリウムを気にして過度に食事を制限するのは禁物です。野菜や果物にはカリウムだけでなく、体に必要なビタミンや食物繊維、ミネラルなどがたくさん含まれています。また、おいしいものを食べるということは生きていく上でのご褒美でもあります。無茶な食べ方はせずに、主治医の先生としっかり相談しながら食べたいものを食べる、あるいは一人暮らしで栄養バランスが崩れやすい方はカリウムやナトリウムの量が調整されている宅配食を週に何度か利用することでうまくカリウムを管理することができるでしょう。ご自身のカリウム値が高くなりやすいということを理解した上で、上手に食生活をコントロールしていただければと思います。

Doctor

佐野 元昭 先生
(さの もとあき)

1992年3月 慶應義塾大学医学部卒業。2000年より4年間、米国Baylor医科大学循環器内科勤務。慶應義塾大学医学部循環器内科を経て、2023年12月より山口大学大学院医学系研究科 器官病態内科学講座(第二内科)教授。



Know

高カリウム血症を正しく知って充実した毎日を。

「カリウム値が高い」といわれた方へ。心がけていただきたい食事のポイント



INTERVIEW

夏場は脱水にも注意が必要。
無茶な食べ方や過度な食事制限はせず、うまくカリウムをコントロールしていきましょう。

佐野 元昭 先生



山口大学 医学部付属病院 栄養治療部

カリウム摂取量を減らせる

季節のレシピ



料理を撮影するだけで

簡単にカリウムを測ることができるアプリ

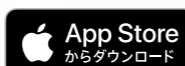
※各数値は参考値です。詳細は医師・栄養士等の専門家に適宜ご相談ください。



食事内容の確認をスムーズに!

日々の食事を簡単に記録!

アプリのダウンロードはこちらから



内容をもっと詳しく知りたい方はWEBサイトをご覧ください

ハカリウムについて、よくあるご質問はこちらに掲載しています。



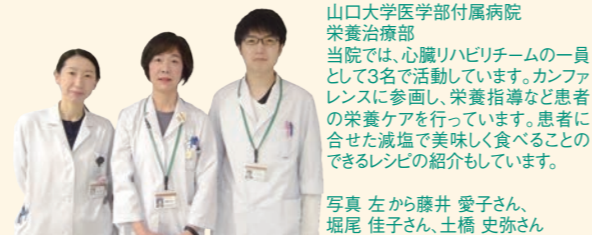
<https://www.hyperkalemia.jp/hakarium/>

※iPhoneは、米国および他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。
※iPhone商標は、アイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。
※App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。
※IOSは、Cisco の米国およびその他の国における商標または登録商標であり、ライセンスに基づき使用されています。
※Android、Android ロゴ、Google Play および Google Play ロゴは、Google LLC の商標です。

医療機関名

カリウム摂取量を減らせる

季節のレシピ



山口大学医学部付属病院
栄養治療部
当院では、心臓リハビリチームの一員として3名で活動しています。カンファレンスに参画し、栄養指導など患者の栄養ケアを行っています。患者に合せた減塩で美味しく食べることができるレシピの紹介もしています。

写真 左から藤井 愛子さん、堀尾 佳子さん、土橋 史弥さん

調理方法を工夫しましょう

カリウムの摂取量を減らすポイントは調理法。少し気を付けるだけで、治療食がおいしくなります。

調理時の工夫：茹でる、水にさらす

カリウムは熱で壊れるわけではないので、電子レンジでの加熱や、蒸すといった、水やお湯を使用しない調理方法では、減らすことができません。一方で、水に溶けやすい性質を利用して減らすことができます。野菜類では、茹でるとカリウムは30~40%減らすことができ、生のまま野菜を食べたい場合は水にさらすことでカリウムを減らすことができます。また、水に接している面を大きくするために食材をカットしてから、茹でる、さらすといった調理方法を行なうとよいでしょう。
※野菜の種類によって異なります。



汁なし担々麺と夏野菜の冷製

エネルギー 388kcal	たんぱく質 14.6g
食塩相当量 1.8g	リン 126mg
調理時間 40分	カリウム 370mg

カリウムを抑えるポイント

玉ねぎはみじん切りにしたものを水にさらすことでカリウムを40%カットできます。なすも茹でることでカリウムを20%カットできます。

材料(2人分)

汁なし担々麺

玉ねぎ …… 60g	ごま油 …… 4g	甜面醬 …… 6g
豚ひき肉 …… 60g	小ねぎ …… 10g	米味噌 …… 4g
おろしにんにく …… 4g	いりごま …… 2g	濃口しょうゆ …… 小さじ1
中華麺 …… 茹で2玉(150g×2)	ラー油 …… 1g	みりん …… 大さじ1

夏野菜の冷製

昆布茶 …… 1g	ピーマン …… 1/2個(20g)
なす …… 60g	ポン酢 …… 小さじ2
ミニトマト …… 2個(20g)	

※栄養量は1人分

作り方

汁なし担々麺

- 玉ねぎをみじん切りにして水にさらす。
- フライパンで豚ひき肉を炒め、途中でおろしにんにくと水気を切った玉ねぎを入れてさらに炒める。
- ①を加え、味をととのえた後に、ごま油で風味付けをして火を止める。
- 中華麺を熱湯で温める。温まったらざるで水切りし、器に盛り付ける。
- ②の肉味噌を麺の中央に盛付け、小口切りにした小ねぎといりごまをふる。
- お好みでラー油をかけて、混ぜながら食べる。

夏野菜の冷製

- 熱湯20cc(分量外)に昆布茶を溶かし、冷ましておく。
- なすの皮を縦3本程度ピーラーで剥き、乱切りにして水にさらしてあく抜きをしておく。
- 水500cc(分量外)を鍋で沸騰させ、ミニトマトを数秒入れ、すぐ冷水に取り出し皮を剥いて、湯剥きトマトを作る。
- ③の鍋に、④を入れ、2分程度加熱しざるにあけ粗熱をとり冷ます。
- 種を取り除いたピーマンは縦半分にカットして魚焼きグリルで両面を計5分程度焼いて食べやすい大きさに切り分ける。
※魚焼きグリルがない場合は、オーブントースターで5分程度焼く。
- 容器に③④⑤の野菜を入れ、①とポン酢を合わせた調味液をかけて冷蔵庫で冷やしておく。

調理のポイント

担々麺は肉だけではなく玉ねぎと一緒に炒めることで肉味噌のボリュームがアップします。夏野菜の冷製は、作り置きができるので、少し時間のある時にまとめて作っておくと便利です。



れんちょうのから揚げとけんちょう煮

エネルギー 245kcal	たんぱく質 13.6g
食塩相当量 1.1g	リン 163mg
調理時間 40分	カリウム 437mg

カリウムを抑えるポイント

オクラは茹でることでカリウムを少なくすることができます。大根やにんじんの野菜は茹でこぼすことでカリウムをカットできます。

材料(2人分)

れんちょうのから揚げ

れんちょう(あかしたびらめ) …… 2切れ(50g×2)	片栗粉 …… 12g
酒 …… 小さじ1.5	油 …… 16g(摂取量)
こしょう …… 少々	レモン …… 1/4個
濃口しょうゆ …… 小さじ1	オクラ …… 4本(40g)

けんちょう煮

木綿豆腐 …… 80g	酒 …… 大さじ1
大根 …… 90g	①みりん …… 大さじ1
にんじん …… 30g	濃口しょうゆ …… 小さじ1
油 …… 小さじ1	グリーンピース …… 少量

※栄養量は1人分

作り方

れんちょうのから揚げ

- 下処理し、水気を切ったれんちょうに酒をふり10分程度おく。
- ①にこしょうをふり、濃口しょうゆをかけ、味をなじませる。
- 片栗粉をまぶす。
- 170℃の揚げ油(分量外)で6分程度揚げ、きつね色になったら取り出す。
- くし切りにしたレモンと、茹でてへたを切り落としたオクラを添える。

けんちょう煮

- 木綿豆腐を軽く水切りする。
- 大根を5mm、にんじんを3mm程度の厚さでいちょう切りにして下茹でする。
- 熱した鍋に油を引き、①を崩しながら炒める。
- 全体に油がなじんだら、②を入れ、さらに炒める。
- 水分が出てきたら③を入れ、味がしみこむまで煮込む。
- 彩りに茹でたグリーンピースを添える。

調理のポイント

山口県ではあかしたびらめをれんちょうと呼びます。また、たらやかれいなどの白身魚でも代用可。レモンを使用することでサッパリと食べられ、食塩の摂取も抑えることができます。けんちょう煮は、一度冷ますと味がよくなり、作り置きにもおすすめです。油で炒めることで薄味や少量でも満足感が出ます。

