

栄養だより

2023 年 4 月号



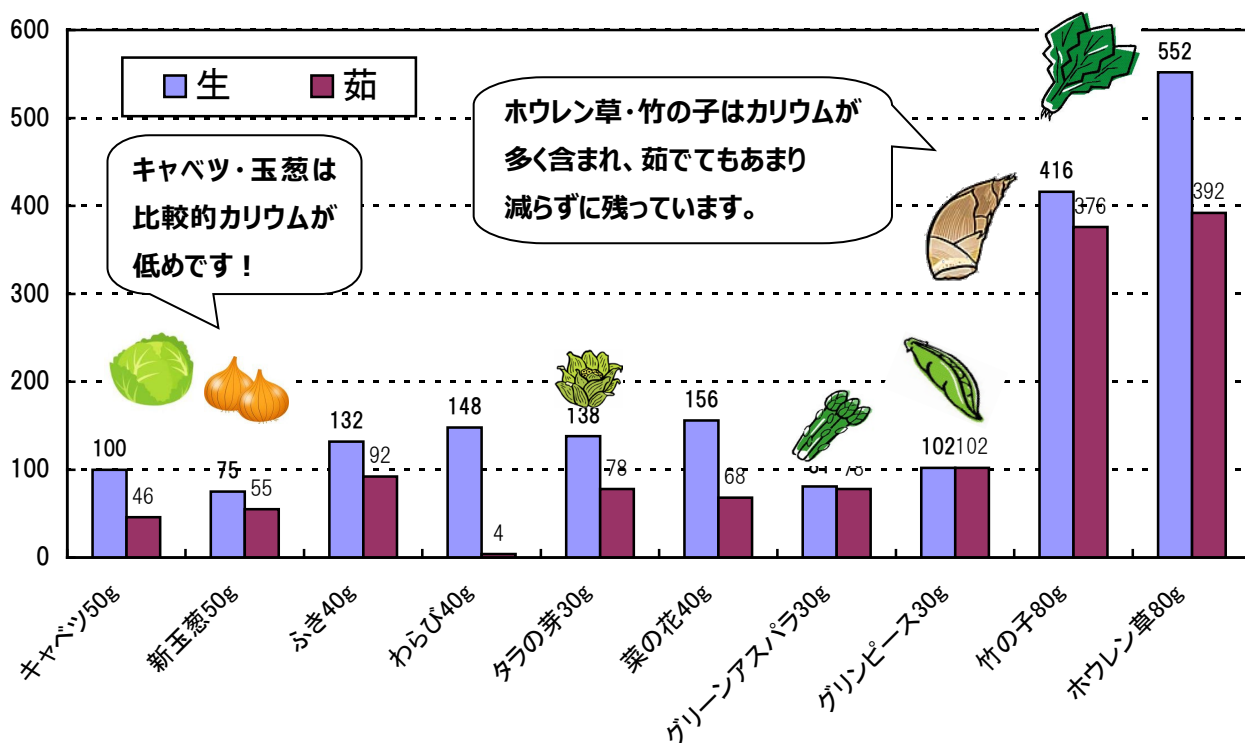
日中の日差しも暖かくなり、木々も芽吹き始め、花々が咲き誇り始めました。
今回は、春野菜や果物のカリウムについてお伝えします。

腎機能が低下してくると、腎臓から余分なカリウムを排泄できない為、高カリウム血症を起こしやすくなってしまいます。カリウムは心臓や体の筋肉を動かすのに必要なものですが、体にたまり過ぎると、手や足がしびれたり、脈が乱れ心臓が止まってしまう事もあり、大変危険です。



カリウムが豊富な食品を知り、一回量や頻度、組み合わせに注意しましょう。

☆春野菜のカリウム含有量（おおむね一人分）

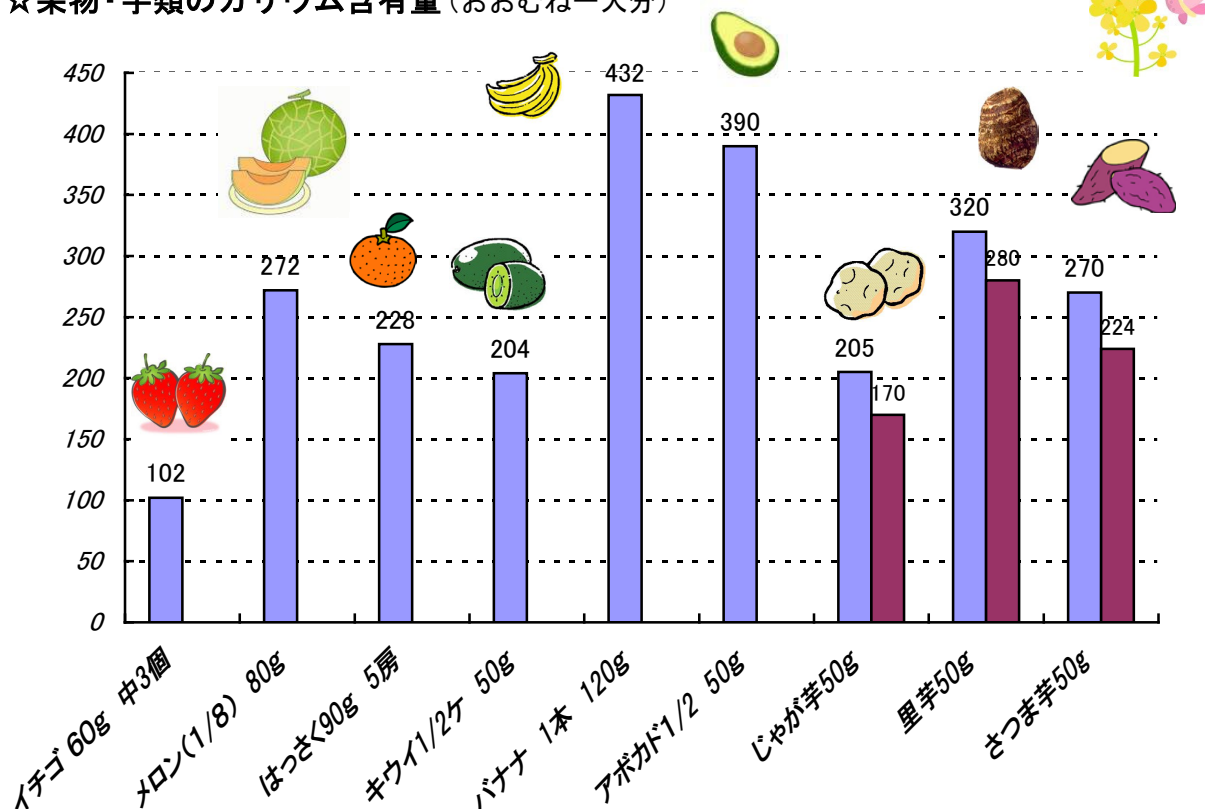


カリウム含有量が多い食品を食べる時は、カリウムが 100mg 程度迄にしましょう。

野菜類（アクの強い野菜には、カリウムが多く含まれています） **カリウム mg**

- ・ほうれん草（茹 100g）490mg → 20g（小鉢 1/2）程度に！
- ・竹の子（茹 100g）470mg → 20～30g（煮物（小）2～3切）程度に！
- ・南瓜（生 100g）450mg → 20～30g 煮物（小）2～3切）程度に！

☆果物・芋類のカリウム含有量（おおむね一人分）



果物

特にバナナやメロンはカリウムが多いので、摂取量に注意しましょう！

バナナ 1本 (100g) 360mg → 30g (1/3本) 程度に！

メロン 1/8切 (80g) 272mg → 30g (一口大2切) 程度に！

イチゴ 3個 (60g) 102mg → 60g (中3個) 程度に！

ハッパ 6房 (90g) 228mg → 45g (3房) 程度に！

芋類

芋類は全体的にカリウムが多めです。

里芋 (水煮 50g) 270mg → 20~30g (中1/2ヶ) 程度に！

さつま芋 (水煮 50g) 224mg → 20~30g (天ぷら1枚) 程度に！

じゃが芋 (水煮 50g) 170mg → 20~30g (中1/3ヶ) 程度に！

豆類

豆類は、カリウムとリンを多く含むので、取り過ぎに注意しましょう！

納豆 1P (40g) 264mg → 20g (1/2P) 程度に！

そら豆 (茹 50g) 205mg → 20g (5粒) 程度に！

グリンピース (茹 50g) 150mg → 20g (大さじ2杯) 程度に！

※消化管出血が原因で、高カリウムになる事もあります。

急に便が黒くなった時は、すぐに検査してもらいましょう！

熊本泌尿器科病院 栄養科