

10月栄養だより

H25.10



朝夕は冷え込むようになって、食欲も増す季節となりました。
秋はカリウムを多く含む食材がたくさん出回り、透析患者様は食材選びに注意が必要です。健康に気を使いながら、食欲の秋を楽しみましょう♪

★あなたは高カリウム血症になっていませんか？

様の **血清カリウム値(mEq/L)**

目標値 3.5~5.5

透析患者様は、尿量も減少し、カリウムが排泄されずに血液に溜まってしまいます。

カリウム値が高すぎると 出る症状として…

- ・ 手指・唇がしびれる
- ・ だるい・胸が苦しい
- ・ 口がこわばり、話がしにくい
- ・ 意識がなくなる
- ・ ひどい場合には、**不整脈**を起こして さらに**心停止**します



採血でカリウム5.5以上の場合は注意が必要です

■血清カリウム値と危険度

血清カリウム(mEq/L)	危険度	
6.5 以上	○○●	赤信号 危険！！
6.0~6.4	○●○	黄信号 注意！
5.9 以下	●○○	青信号 まず安全

突然、心臓障害
(不整脈など)を
起こすおそれあり

■要チェック！！秋のカリウムが多い食品

1日のカリウム摂取量は2,000mg以下がめやすです。

果物のめやす量は、カリウム1日の1/20量 = 100mg の範囲でお伝えしています。

カリウム100mgは、いちじく  だと1個、梨  だと1/4個分に相当します。

下記の食品は、カリウムが特に多く含まれています。量を調整し、秋の味覚をいただきましょう♪

れんこん

めやす量 50g 以下
ゆでこぼし必須！
⇒約半分に減ります

100g 中
カリウム
440mg



さといも

1日 中位の 1個 まで
1個40g 中で K: 256mg
ゆでこぼしても抜けにくい

100g 中
カリウム
640mg



さつまいも

めやす量 50g 以下
焼いもは 半分に
1/2本で 423mg

100g 中
カリウム
640mg



くい

めやす量 2~4粒
30g(2粒)で 126mg

100g 中
カリウム
420mg



果物と同じ
くらい
高カリウム！！

銀杏

めやす量 10粒程度
K:140mg

100g 中
カリウム
700mg



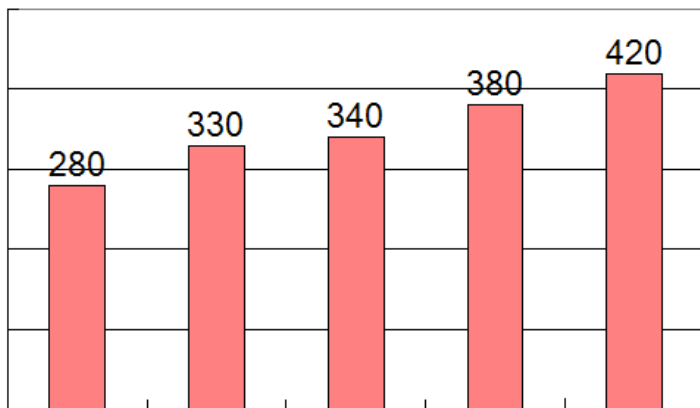
干柿

干かき 1個まで
1個 40g 中
962mg

100g 中
カリウム
670mg



■きのこのカリウム値(mg/100g)



しいたけ まいたけ えのき しめじ エリンギ

きのこ類の中では、しいたけが1番少ないですね！



★簡単 コロッケレシピ★

カリウムが多いじゃが芋が芋は細かく切ってゆでる！！
マッシュポテトとして保存しておくくと便利です。
+豚ばら肉を粗く刻んで入れるとジューシーに！！

材料(2人分)

じゃが芋 140g、牛挽肉 70g、玉ねぎ 60g、こしょう
パン粉 10g、卵 10g、小麦粉 4g、炒め・揚げ油 適量
ソース(マヨネーズ大さじ1・ケチャップ小さじ2)

- ①じゃがいもをできるだけ細かく切り茹でる。
- ②みじん切りにした玉ねぎ、牛肉を
- ③①②とこしょうを合わせ、タネを
- ④衣を付けて揚げる。

472kcal、炭水化物 18.2g、K 390mg
3オメガ系脂肪酸を召し上がれ！
たんぱく質 9.4g、P103mg、塩分 0.5g

