



6月栄養だより



梅雨の時期がやってまいりました。これから出てくる夏野菜は水分が多く生で食べられる物も多いので、カリウムに注意しましょう。

様の 血清カリウム値(mEq/L)

目標値 3.5~5.5

Q. なぜ、カリウム制限が必要？

⇒A.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。高カリウム血症の予防としては、カリウムを1日1500mg程度に制限します。

カリウム値が高すぎると 出る症状として…

採血で5.5mEq/L 以上の方は注意が必要です。

・ 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 さらには心臓が停止します



カリウム値 (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

夏のカリウムが多い食品



トマト

めやす量 1/4 個
ミニトマトなら2個

100 g 中
カリウム
210mg



枝豆

1 個あたり 12mg
8~10 個を目安に！！

100 g 中
カリウム
590mg



夏みかん

めやす量 60 g
約 1/4 個分

100 g 中
カリウム
190mg



かぼちゃ

めやす量 50g まで
ゆでこぼしましょう。
⇒約半分に減ります。

100 g 中
カリウム
450mg



すいか

めやす量 80 g
中 1 玉 (約 2.5 kg) の
16 分の 1

100 g 中
カリウム
120mg



果物の目安は 1 日 100mg の範囲でお伝えしています。他の果物・野菜のカリウム量を知りたい方は栄養士にお声掛けください☆



カリウムを減らす注意点

下処理をする（調理・味付け前に行いましょう）

1. そのままゆでるよりも小さく切ってゆでこぼす。
2. 野菜は切って水にさらしましょう。（30分以上）
3. ゆで水、さらし水にはカリウムが多くふくまれますので必ず捨てましょう。



よくある勘違い！

温めるだけではカリウムは抜けません。よって、レンジでチンではカリウムは残ったままです。大切なのは、**食材を切って水に触れさせる事**です！！

早めの夏バテ対策☆ポイント



☆主食＋主菜のバランス良い食事を！

偏食より、少量ずつでも多くの食品を食べてしっかり栄養をとりましょう。

☆冷たい物はほどほどにしましょう

冷たい飲み物は夏バテになりやすい！常温か温かい飲み物で冷えを防ぎましょう。

☆冷房による冷え対策（設定は27～28℃位が目安）

外の気温との差が5℃以下にしましょう。除湿でも意外と涼しいですよ◎

豚肉とニラのチヂミ

疲労回復効果のあるビタミンB1とたんぱく質と一緒にとれます！！



☆材料☆(3人分)

- ◎薄力粉 100g
- ◎片栗粉 20g
- ◎鶏がらスープの素 小さじ1/2
- ◎塩少々
- 卵 1/2 個
- 水 100ml
- 豚肉 150g
- ニラ 1/2 束
- 人参 10g
- 玉ねぎ 30g
- ごま油 適量

(タレ)

- ポン酢醤油 大さじ3
- 酢 大さじ1
- 砂糖 大さじ1/2
- コチュジャン 小さじ1

☆作り方☆

1. ニラは4～5cm、人参は千切り、玉ねぎは薄切りにする。野菜は30分水にさらして水気を切っておく。豚肉は1口大に切ってフライパンで炒める。
2. ボールに◎の材料を入れよく混ぜ、卵・水を入れて均一になるまで混ぜる。
3. 1と2をしっかりと混ぜ合わせる。
4. フライパンにごま油をしき、生地を均一な厚さになるよう上から軽く押し付ける。フタをして中火で3分焼く。
5. ひっくり返してフタをして中火で2分焼く。
6. 両面がこんがり焼けたら、食べやすい大きさに切って出来上がり

☆

エネルギー：251kcal
たんぱく質：15.5g
カリウム：342mg
リン：163mg
塩分：1.1g



さいきじんクリニック. 管理栄養士