



6月栄養だより

梅雨の時期になりました。これから夏野菜、果物の美味しい時期ですね。ただし水分も多く、生で食べる食材が多いので、カリウムを上手くコントロールしていきましょう。

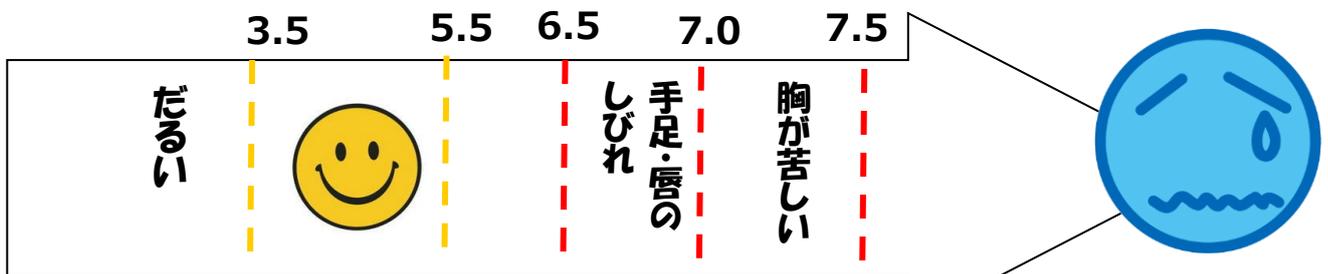
様の 血清カリウム値(mEq/L)

目標値 3.5~5.5

なぜ、カリウム制限が必要なの？

食事から摂取したカリウムは通常、尿中にほとんど排泄されます。腎臓に疾患があると排出されず溜まってしまいます。その為、カリウムは**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。

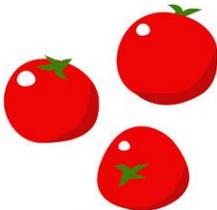
カリウム値 (mEq/L)	危険度
6.5以上	赤信号 危険
6.0~6.4	黄信号 注意
5.9以下	青信号 まず安全

★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

100g中
210mg



枝豆

1個あたり**12mg**
8~10個を目安に!!

100g中
590mg



もも

めやす量 **60g**
約1/4個分

100g中
180mg



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。

100g中
450mg



すいか

めやす量 **80g**
中**1玉(約2.5kg)の**
16分の1

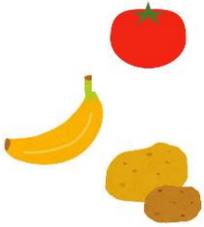
100g中
120mg



果物の目安量は**1日100g**です。ただし、ドライフルーツ、干し野菜は濃縮されておりカリウムがとても高値で危険です！

★カリウムを減らす注意点★

1. なるべく小さく切って水さらしかゆでこぼし。
2. 果物は缶詰を利用する。(シロップは捨てる。)



カリウムは何にでも含まれますが、特に多い食品は野菜、イモ類、果物です。

よくある勘違い!
レンジで温めるだけではカリウムは抜けません。大切なのは、食材を切って水に触れさせる事です!



食中毒が発生しやすい時期となりました。
予防を徹底していきましょう!!

お弁当を持参されている方は
冷蔵庫にてお預かりしま

食中毒の3原則

つけない: 手やまな板をこまめに洗う。

増やさない: 調理したら早めに食べる。

やっつける: 肉や魚は十分に加熱する。



鮭ときゅうりのちらし寿司

食欲が落ちやすい時期にお勧め。

☆材料☆(2人分)

ご飯	300g
鮭	60g
酒	大さじ 2
胡瓜	20g
いりごま	少々
砂糖	大さじ 1.5
塩	小さじ 1/2
酢	大さじ 1.5

☆作り方☆

1. 鮭は酒をふってレンジで2~3分加熱する。冷めたら皮と骨を取り除きほぐしておく。★をあわせておく。
2. 胡瓜は薄切りして塩もみする。
3. 炊きたてのご飯に★の合わせ酢を混ぜ合わせ、すし飯を作る。
4. 3が冷めたら1、2を混ぜ合わせごまをふる。

栄養量(1人分)

エネルギー: 404kcal
たんぱく質: 12.9g
カリウム: 185mg
リン: 150mg
塩分: 0.5g

さいきじんクリニック. 管理栄養士

