



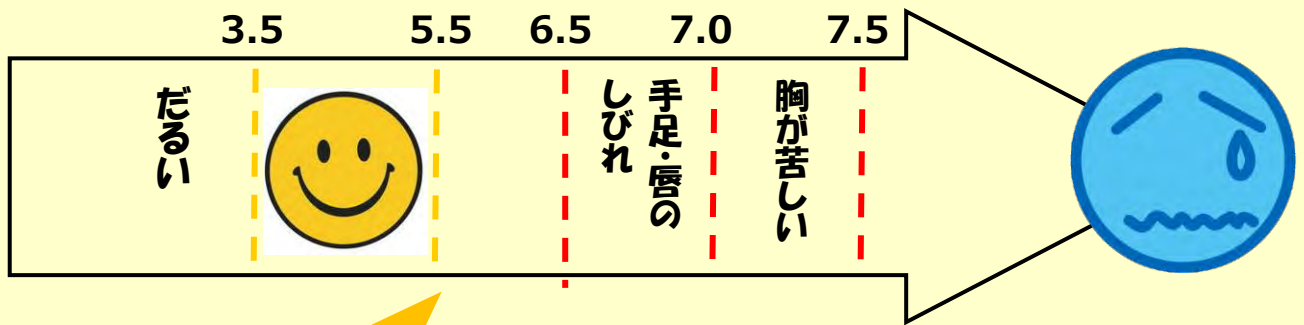
6月の栄養だよ!



暑い日が続いています。これからさらに暑くなるので、夏野菜や果物が美味しく食べやすい時期ですね。しかし水分やカリウムが多いので上手くコントロールしていきましょう。

様

今回の血清カリウム値(mEq/L) は()mEq/dl です



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 |

※カリウム値が高すぎると**不整脈**をおこし、**心臓が停止**することがあります。

カリウム値が高いときのチェックポイント

- 野菜・フルーツの食べる量は多くありませんでしたか
- いも類は食べ過ぎていませんか
- 肉や魚、牛乳などの副菜は摂取し過ぎていませんか
- 豆類(大豆・納豆・煮豆・ピーナッツ等)の食べ方はどうですか
- 海藻類(わかめ・昆布等)の食べ方はどうですか
- 100%ジュース・トマトジュース・野菜ジュース・青汁は飲みませんでしたか
- コーヒー、ココアを何杯も飲んでいませんか
- スナック菓子を食べ過ぎていませんか



カリウム摂取は 1 日に **1500~2000mg** 以下を目標にしましょう！

夏の食べ物のカリウム量はどのくらい？

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。つい食べ過ぎてしまわないようあらかじめ食べる量を決めておきましょう。



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**

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**

もも
 めやす量 **60g**
約1/4個分
 100g中 **180mg**

カリウムを減らす調理法

カリウムは水に溶けやすい性質をもっています★
下処理をする（調理・味付け前に行いましょう）

1. 細かく切る
2. よく洗い、水にさらす（**30分以上**）
3. ゆでこぼす（ゆで時間は通常の料理と同様に）

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！



豚肉ニラ千切り

〈材料〉 4人分(約2枚分)

| | | |
|------|-------|---|
| 小麦粉 | 80g | |
| 片栗粉 | 10g | |
| 豚肉 | 100g | ★ |
| 玉ねぎ | 50g | |
| 中華だし | 7g | |
| 人参 | 30g | |
| 塩 | 0.7g | |
| ニラ | 30g | |
| 水 | 150ml | |
| ごま油 | 大さじ 1 | |
| ゴマ | 適量 | |



豚肉には**ビタミン B 群**が豊富に含まれており疲労改善に役立ちます。ご飯が進まない時でも、ごま油の香りで食欲そといます。

- 〈作り方〉
1. ★を合わせておく。
 2. 玉ねぎ、ニラ、人参は千切りにしてそれぞれ 20~30 分水さらし。豚肉は細切れにし、軽く焼いておく。
 3. 具材と 1 を合わせる。
 4. フライパンにごま油を熱し、2を中火で両面焼く。適度にカットしてゴマをふり、お好みでポン酢、豆板醤をつけて食べる。

〈栄養価〉 1人分

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 228Kcal |
| たんぱく質 | 5.8g |
| カリウム | 180mg |
| リン | 59mg |
| 塩分 | 1.0g |