



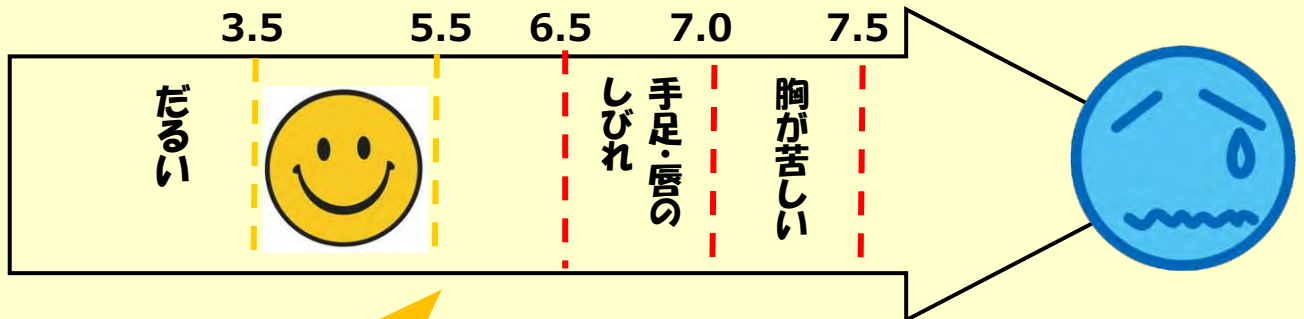
6月の栄養だより



梅雨の季節となりました。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。

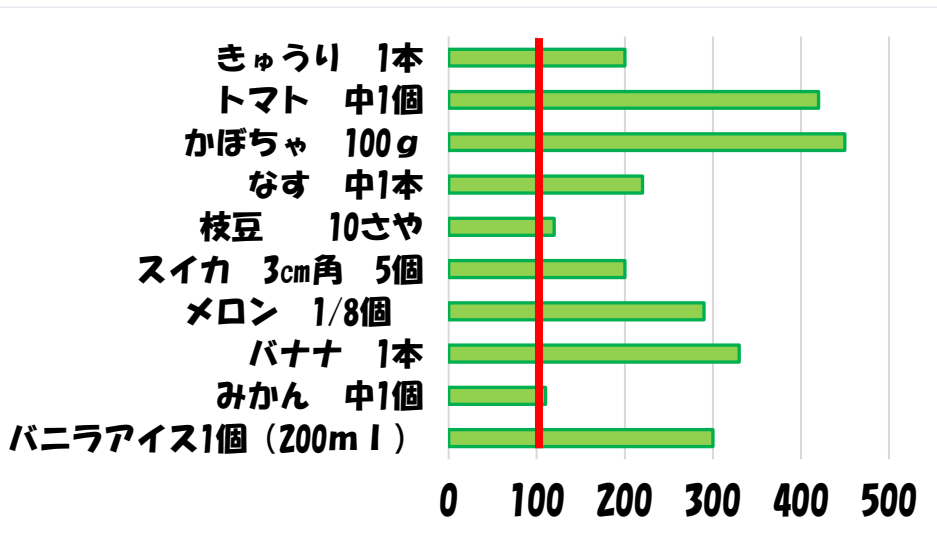
カリウム値が高いときのチェックポイント

- 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。食べ過ぎない、適量を守ることが大切です。



目安量は赤い線までです！

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！



疲労回復レシピ★蒸し焼き肉豆腐

＜材料＞1人分

木綿豆腐	200g	★漬け汁	
豚肉バラ薄切り	100g	酢	大さじ1
大根おろし	20g	しょうゆ	大さじ1
白ごま	少々	みりん	大さじ2
青じそ	20g	片栗粉	小さじ2
		ごま油	小さじ1

豚肉に含まれるビタミンB1、ナイアシンには疲労回復や体のエネルギーをつくるのを助ける働きがあります。



＜栄養価＞

エネルギー	348Kcal
たんぱく質	14.3g
カリウム	227mg
リン	162mg
塩分	1.2g

＜作り方＞

1. 豚肉は★に10分程漬けておく。
2. 豆腐は手で食べやすくちぎりフライパンにのせる。
3. 2に1をのせ、煮汁も回しかけ蓋をして7~8分蒸し焼きに。
4. 火が通ったか確認し器に盛りつける。大根おろし、青じそをのせて完成♪