

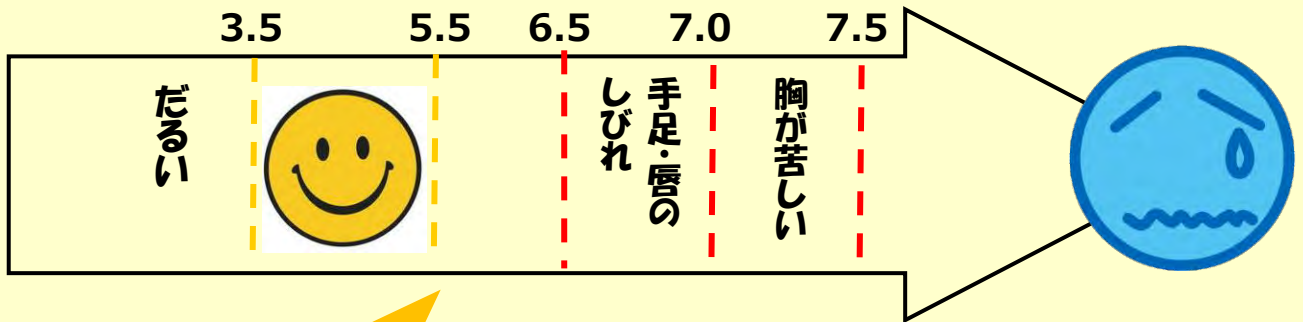
5月の栄養だより



次第に日中は暑くなってきましたね。これからさらに暑くなるので、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。

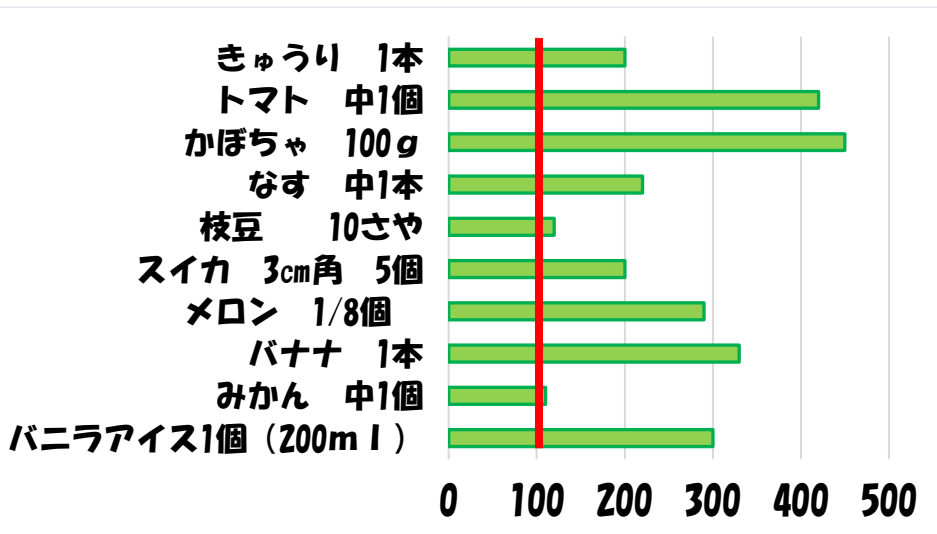
カリウム値が高いときのチェックポイント

- 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。



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！



さっぱり☆減塩鮭寿司！

＜材料＞2人分

- すし飯 300g
(砂糖大さじ1/、2酢20)
- 鮭切り身 1切れ
- 卵 1/2個
- 胡瓜 1/4本
- 米油 大さじ1



お酢でさっぱり具だくさんの食欲増進メニューです！すし酢にはお塩を入れずに減塩！！鮭フレークでも代用出来ます。

＜作り方＞

1. 卵は炒り卵にする。フライパンの油をさっと拭き取り油を敷き、鮭を両面焼く。鮭のあら熱をといておく。
2. 胡瓜は輪切りにして軽く塩をふり時間を置いて水気を絞る。
3. 炊きたてのご飯に☆のすし酢を混ぜ合わせる。
4. すし飯、鮭、胡瓜、炒り卵を混ぜ合わせたら出来上がり。仕上げに焼きのり、白ごまを器に盛りつけて完成♪お好みで焼き海苔、白ごまをふって出来上がり。

＜栄養価＞

エネルギー	422Kcal
たんぱく質	14.8g
カリウム	230mg
リン	199mg
塩分	0.7g