



6月栄養だより

梅雨の時期になりました。これから出てくる夏野菜、果物は水分が多く、生で食べる物が多いので、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

なぜ、カリウム制限が必要なの？

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...

- ・ 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**心臓が停止**します



採血で**5.5mEq/L以上**の方は注意が必要です。

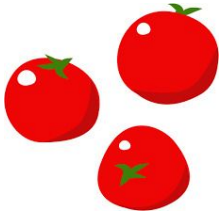
カリウム値 (mEq/L)	危険度
6.5以上	赤信号 危険
6.0~6.4	黄信号 注意
5.9以下	青信号 まず安全

★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
カリウム
210mg



枝豆

1個あたり**12mg**
8~10個を目安に!!

100g中
カリウム
590mg



夏みかん

めやす量 **60g**
約1/4個分

100g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。

100g中
カリウム
450mg



すいか

めやす量 **80g**
中1玉(約2.5kg)の
16分の1

100g中
カリウム
120mg



果物の目安量は**1日100g**とお伝えしています。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☆



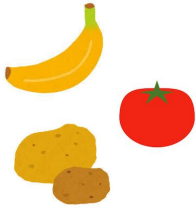
★カリウムを減らす注意点★

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溶け出していますので必ず捨てましょう。

★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！



カリウムの多い食品は主に野菜、イモ類、果物です。食べ過ぎには気をつけ、必ず下処理をしましょう。

暑い日々が続くと食中毒が発生しやすいです。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す。

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。



豚肉とごぼうの簡単混ぜご飯

☆材料☆(2人分)

ご飯	300g
豚バラ肉	60g
牛蒡	20g
人参	20g
油揚げ	10g
えのき	20g
ねぎ	6g
いりごま	少々
だし	少々
みりん	10ml
濃口醤油	11ml

疲労回復効果のあるビタミンB1と食物繊維が摂れます!!

☆作り方☆

1. 豚肉は1cm程にカットする。ごぼうはささがき、人参、油揚げは小さめの千切り、えのきは1/3、ねぎは小口切りにカットして、30分水にさらしておく。
2. 調味料を合わせ、(ねぎ以外の)1と和えラップをし、レンジで2~3分加熱する。
3. 温かいご飯と2を混ぜ合わせ、ねぎとごまをふる。



栄養量(1人分)

エネルギー: 410kcal
たんぱく質: 11.5g
カリウム: 228mg
リン: 131mg
塩分: 0.8g

