



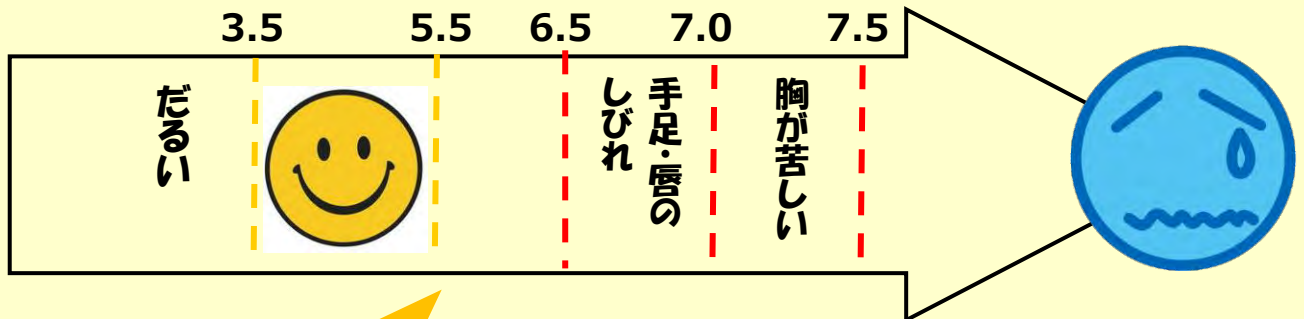
6月の栄養だより



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。

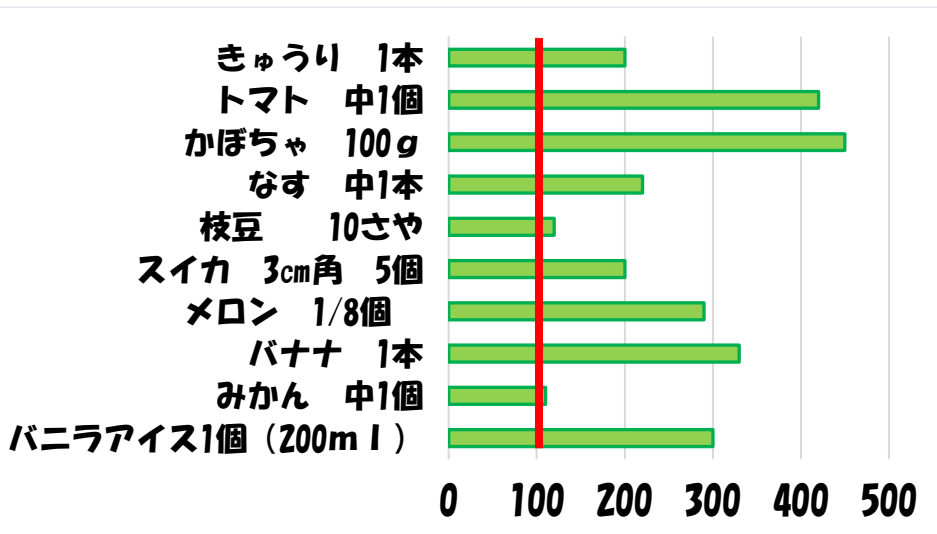
カリウム値が高いときのチェックポイント

- 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。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！



豚しゃぶ冷やしうどん

<材料>1人分

うどん	1玉	★つゆ	
豚肉(ロース)	50g	ねぎごま	10g
卵	1/2個	だし	大さじ2強
レタス	20g	みりん	大さじ1/2
オクラ	20g	だし割醤油	大さじ1/2
トマト	10g	酢	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
はたらきがあります。

<作り方>

1. レタス、トマトを適当な大きさに切り水にさらしておく。オクラはゆでこぼし小口切りにする。
2. ゆで卵をつくり、輪切りにする。豚肉は適当な大きさに切って茹でる。
3. 鍋に湯を沸かしうどんを茹でて氷水でしめ、ざるに上げる。
4. ★の材料を全て混ぜつゆを作る。器に盛りつけて完成♪

<栄養価>

エネルギー	475Kcal
たんぱく質	19.8g
カリウム	323mg
リン	228mg
塩分	1.4g