



# カリウムについて知ろう



## ○高カリウム血症とは…

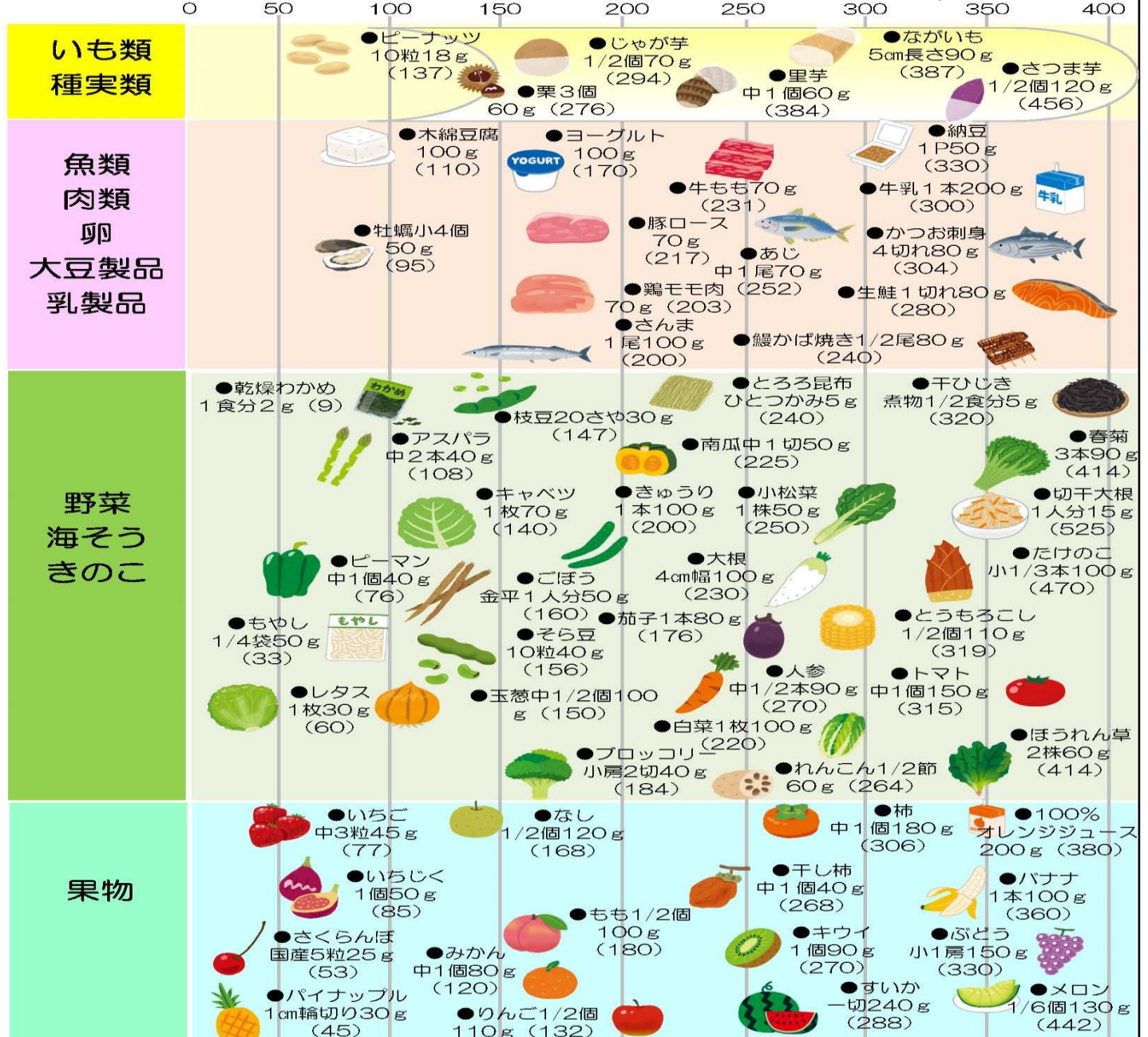
カリウムは筋肉や神経の動きに不可欠な成分で、多くの食品に含まれています。腎機能が正常であれば必要量を上回るカリウムは尿として排出されますが、腎機能が低下している場合、排泄される量は少なくなります。排泄されずに残った余分なカリウムが血中に移行し血中カリウム値が高くなった状態(5.0mEq/L以上)を高カリウム血症といいます。

## ○低カリウム血症とは…

典型的には嘔吐や下痢、利尿薬などによって大量のカリウムが体外に排泄されることをはじめ、食事からのカリウム摂取量不足や低マグネシウム血症によって起こることもあります。軽度の低カリウム血症では症状が現れる事はほとんどありませんが、血中のカリウム濃度が 3.0mEq/L 未満になると脱力感、食欲不振、手足のだるさ、筋肉痛、こわばり、麻痺、不整脈などの症状が見られます。

## 主な食品のカリウム含有量

◆血清カリウム値 (mEq/L) 基準値 3.6~5.0mEq/L



☆腎不全患者さんや高カリウム血症と診断された場合には、カリウム摂取量を 1500 mg/日以下に制限します。

## そこで…カリウムの減らし方!

カリウムは水に溶けやすいという性質があります。

この性質をうまく利用して食材の下処理をすることがポイントです。

### ① ゆでこぼし

ゆで汁にカリウムが溶け出しているため、水気をしっかり切ること。  
水に触れる面積を大きくするために細かく切るのがおすすめです。

**お湯の量を多くする**や**茹で時間が長い**ほどカリウムの除去率は高くなりません。

### ☆どれくらい減少する??

#### ●茹でた時のカリウム除去率(目安)

根菜類(ごぼうや人参など)	約 20~50%減
葉茎類(ほうれん草やキャベツ)	約 46%減
果菜類(かぼちゃやオクラ)	約 14~40%減
きのこ類	約 30%減
イモ類	約 15%減

※茹でる時の水の量→食材の量に対して  
2.5~5 倍量



茹で時間の目安として  
葉物類は 3~5 分程度  
根菜類は 10~15 分程度

### ② 水にさらす

#### ●水にさらした時のカリウム除去率(目安)

葉茎菜類(キャベツ、ほうれん草など)	約 9%減
根菜類(人参、大根など)	約 41%減

※食材の量に対して1.2倍量の水でさらした場合



生野菜を食べる場合は **30 分以上水にさらして**から食べましょう。

水の切り方、絞り方でカリウムの残存率が変わります。

水さらし、茹でこぼした後はしっかりと水を切りましょう!

★カリウムは水に溶ける性質なので、電子レンジ・蒸し調理では

カリウムがほとんど減りませんので注意が必要です。