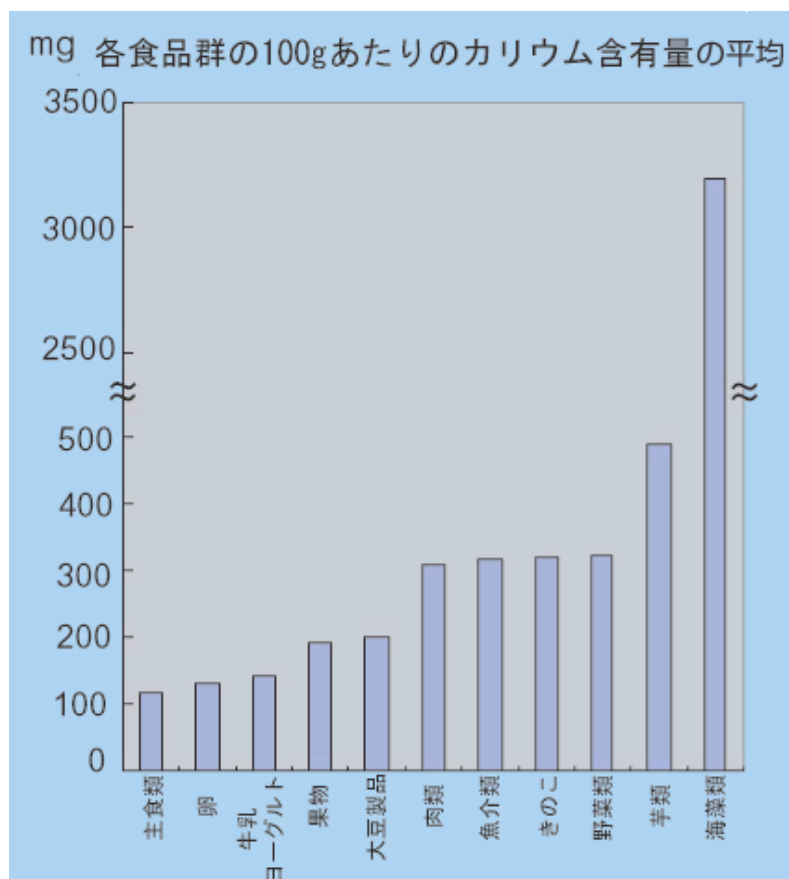


# カリウム制限について

- 腎臓が悪い人では、カリウムが体に貯留しやすくなります。
- 高カリウム血症は不整脈を起こし、突然死の原因となります。
- カリウムが 5.5 以上で食事のカリウム制限が必要です。
  - ◇ (6~7 以上では緊急透析を行うことがあります)
- カリウムを多く含む食品(海草・生野菜・生の果物)や、蛋白質を多く食べると数値が上昇します。その他ピーナツ・ココア・コーヒー・チョコ・饅頭にもカリウムが多く含まれます！
- 対応策としては、カリウムは水に溶ける性質があるため、流水にさらしたり、湯通しして(ゆで汁は捨てる)料理に使うと、カリウムを減らすことができます。(単に熱・火を通すだけではカリウムは減りません)
  - ◇ 果物は缶詰にするとカリウムが減ります(シロップは飲まない)。
  - ◇ 飲み物は極力水で。(コーヒー・緑茶はカリウムが多い)
- 食事を制限しても改善が乏しければ、内服薬が必要です
  - ◇ (自己判断で減らしたり、中断しないようにしてください)



海草、芋、生野菜、きのこ、たんぱく質(魚介類・肉・大豆・牛乳・卵)、果物の順にカリウムが高い傾向がありますが、それぞれの食品の中でも物によってカリウムの多いもの少ないものがあります。

よく食べるものは、食べる前に一度確認をしてください。

■食品 100g 中 カリウム含有量

種類	～199mg	200～399mg	400～499mg	500mg～
穀類 芋類	生そば スナックめん 赤飯・マカロニ	干しそば ポテト(茹) 中華麺(生)	ポテト(生) さつま芋(生)	山芋(生)・里芋 さつま芋千切り ポ テトチップス
豆類	豆腐 / 豆乳	キャラメル ゆであずき缶 うずら煮豆	いんげん豆(茹)	チョコレート 栗(茹) ピーナツ(炒) あずき・きなこ
魚介類	さつまあげ かまぼこ かに缶	たらこ・かき しらす干し あこうだい さば・さけ かれい	かつお ひらめ まぐろ	いわし丸干
肉類	ウインナー 豚バラ	ベーコン とりひき・とりささみ 牛レバー 豚カタロース	豚モモ 豚ヒレ	ドライソーセージ
卵 乳製品	鶏卵黄 プロセスチーズ ヨー グルト アイスクリーム	クリームチーズ		脱脂粉乳
野菜	アスパラ缶 ねぎ ブロッコリー(茹) も やし(茹)	こまつな・レタス きゅうり・セロリ 大根・大根(水煮) トマトジュース かぼちゃ(茹) たけのこ にんじん(茹)	サニーレタス れんこん にら ほうれん草(茹) そら豆	みつば 芽キャベツ 枝豆(茹) 切り干し大根
きのこ	しいたけ なめこ(水煮)	えのき(水煮) しめじ	まつたけ	マッシュルーム(生)
果物	リンゴ缶 みかん缶 すいか・ブドウ はっさく パイア	いちご さくらんぼ キウイ メロン バナナ		アボガド 干ブドウ 干し柿 あんず(干)
その他	マヨネーズ ビール コーヒー(浸出液) 白ワイン	ウスターソース	しょう油	ケチャップ 生わかめ 昆布茶・昆布(削)・ 昆布(刻) ココア(ピュア) ひじき(干) コーヒー(インスタ ント)