

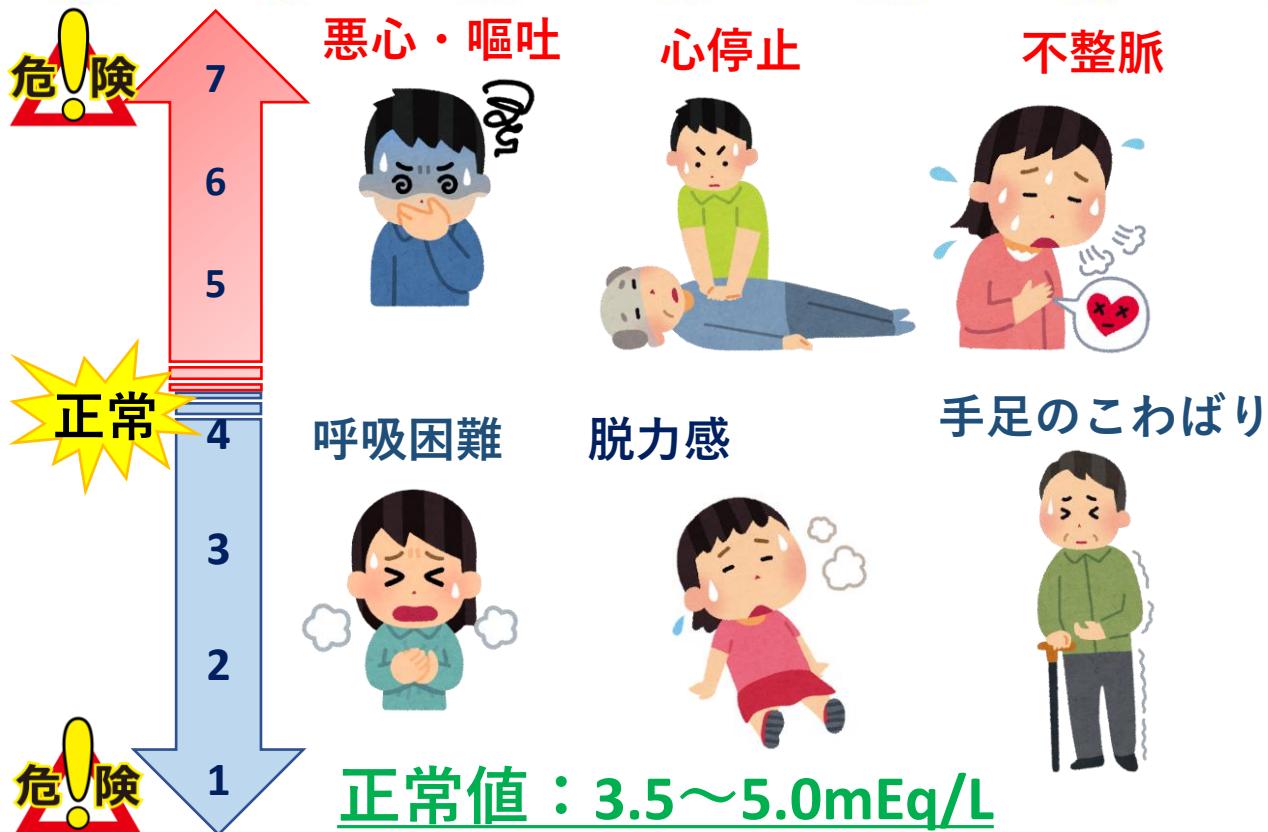
# 栄養だより 8・9月号

## カリウム

夏から秋へかけて旬の美味しい野菜や果物がたくさんあり、ついつい食べ過ぎてしまいがちです。今回は適切な量を覚えて、カリウムの管理を復習しましょう。

### カリウムの管理が出来ていないとどうなる？

**高カリウム血症**になると、**悪心・嘔吐**や**不整脈**といった症状があらわれます。重症になると、**心停止**に至る恐れもあります。一方、食事が十分に取れていない方や、下痢、嘔吐などの症状がある方は、**低カリウム血症**となり、**脱力感**、**不整脈**などの症状があらわれることがあります。



血清カリウム値は高くても低くても体に影響を及ぼします。1日のカリウム摂取量は**2,000mg以下**に抑えましょう。(血清カリウム値が高い患者さんは摂取量を控えましょう。)

### 野菜類

1日の使用目安  
カリウム  
100mg程度



かぼちゃ  
25g



レタス  
50g  
(約1枚半)



とうもろこし  
35g (1/5本)



きゅうり  
50g (1/2本)



なす  
45g (小1本)



トマト  
50g  
(約1/2個)



ごぼう  
50g



しめじ  
30g  
(1/3パック)



しいたけ  
30g  
(小1ケ)



芋類  
目安は  
50g程度



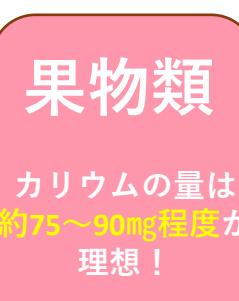
さつまいも  
焼き芋1/4本



じゃがいも  
小1ケ



さといも  
小1ケ



果物類  
カリウムの量は  
約75～90mg程度が  
理想!



すいか80g  
カット一切れ



パイナップル  
70g  
輪切り2切れ



もも 50g  
カット一切れ



柿 50g  
1/2切れ



栗 30g  
3ケ



デラウエア  
1/3房



りんご  
150g  
1/2切れ



梨 50g  
1/4切れ



バナナ  
30g  
1/4本

透析患者さんも食べてはいけない食材はありません。食材を水にさらしたり茹でこぼしたり工夫して調理をし、適量を知ること旬の食材を楽しみましょう。