

意外と知らない!?

## 喫茶店メニューのカリウム量

ストレートティー 1杯(150ml)



カリウム量 **12mg**  
エネルギー 2kcal  
たんぱく質 0.2g  
食塩相当量 0g

コーヒー 1杯(150ml)  
※ブラックコーヒー



カリウム量 **98mg**  
エネルギー 6kcal  
たんぱく質 0.3g  
食塩相当量 0.0g

カフェオレ 1杯(約150ml)



カリウム量 **162mg**  
エネルギー 56kcal  
たんぱく質 2.8g  
食塩相当量 0.1g

バームクーヘン (1個 60gあたり)



カリウム量 **92mg**  
エネルギー 251kcal  
たんぱく質 4.0g  
食塩相当量 0.2g

カスタードプリン (100g)



カリウム量 **140mg**  
エネルギー 126kcal  
たんぱく質 5.5g  
食塩相当量 0.2g

ショートケーキ (1個 175gあたり)



カリウム量 **223mg**  
エネルギー 446kcal  
たんぱく質 5.1g  
食塩相当量 0.2g

カリウム制限の必要な慢性腎臓病患者さんのための

# おいしい食事

外食  
編

カリウム制限のある慢性腎臓病患者さんの食事のポイントや外食メニューの選び方などを解説します。

監修：東京医科大学 腎臓内科学分野 菅野義彦先生



「健康」と「幸せ」を  
すべての人に届けたい

こころからの笑顔と幸せな未来。  
確かな安心を健康というカタチにして  
世界へ届けたい。



H A P P I N E S S F O R L I F E



興和株式会社

東京都中央区日本橋本町三丁目4番14号

※お店やメーカーによって栄養価は変動します



外食  
選択

選ぶときの参考に

# カリウムが少ないのはどっち!?

ボンゴレ



エネルギー 567 kcal  
たんぱく質 16.1g 食塩相当量 4.8g

ミートソース



エネルギー 652 kcal  
たんぱく質 22.7g 食塩相当量 4.4g

答え

ボンゴレ: **108mg**

ミートソース: **349mg**

ミートソースの主な材料のトマトケチャップはカリウムが多め。選ぶならボンゴレのようなシンプルなオイル系のメニューを選ぶのが安心です。クリームタイプのメニューもカリウムが高めの乳製品が材料のため注意。

こしあんぱん



エネルギー 266 kcal  
たんぱく質 7.5g 食塩相当量 0.7g

つぶあんぱん



エネルギー 334 kcal  
たんぱく質 9.3g 食塩相当量 0.8g

答え

こしあんぱん: **62mg**

つぶあんぱん: **102mg**

同じように見えても、実は「こしあんぱん」の方が、小豆をこす工程で余分な水分を捨てているのでカリウムが低めです。他の和菓子を選ぶときも「こしあん」がおすすめです。

フライドポテト(Mサイズ)



エネルギー 424 kcal  
たんぱく質 5.3g 食塩相当量 1.1g

チキンナゲット(1パック5個入り)



エネルギー 283 kcal  
たんぱく質 15.5g 食塩相当量 1.3g

答え

フライドポテト: **950mg**

チキンナゲット: **264mg**

ファストフードの定番フライドポテトは、じゃがいもが材料なのでカリウムは高め。一方、チキンナゲットの方がカリウムは低めですが、ソースには塩分とカリウムが多いので、ソースはつけずに1~2個までにしましょう。

管理栄養士からの  
おたより

## 「賢い外食メニューの選び方」

人気のめん類、とくにラーメンはスープに塩分、カリウムが多いので残すようにしましょう。同じめん類なら汁けの少ない焼きそばなどがおすすめです。  
比較的栄養バランスがいいと言われる定食スタイルの食事にもひと工夫を。漬物や汁物は残すようにし、メインの料理を半分~1/3量ほど減らすと、塩分やカリウムを控えることができます。  
また、健康ブームで人気のある玄米や雑穀米はカリウムが多め。選ぶならそれよりも低い「白米」を。もし、食べすぎてしまった時は、次の食事で食べる量を調節しましょう。

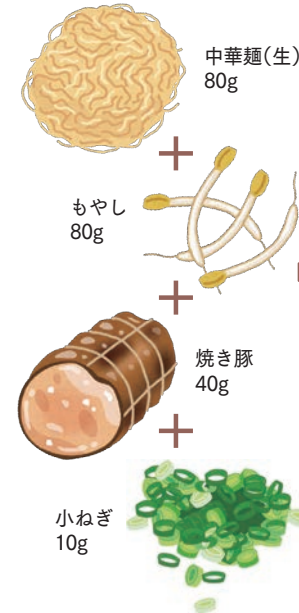
簡単  
レシピ

料理がグッと楽になる!

# 市販の食品・活用メニュー

## ねぎたっぷり チャーシューもやしそば (1人分)

中華めんともやしを一緒にゆでて、冷水で冷ましてごま油をまぶします。麺の上に焼き豚、水にさらした小ねぎをのせ、黒こしょう1gとごま1gを振ります。食べる直前に【米酢10g、しょうゆ5g、ごま油4g】を混ぜ合わせてかけます。



カリウム量  
**289mg**

エネルギー 376kcal  
たんぱく質 17.3g 塩分 1.9g

カリウムを減らすポイント

ねぎを水でさらす。  
もやしと麺を  
いっしょにゆでる。

食事の  
工夫

## おいしく食べて便秘予防

カリウムを制限していると、野菜を避けることが多くなりがち。それに伴って食物繊維をとる量も減ってしまい、便秘の原因にも。食事コントロールをしながらでも、便秘を防ぐポイントをご紹介します。

◆朝・昼・夕 規則正しく食事を食べ、体のリズムをととのえて、排便の習慣をつけましょう。



◆カリウムが少ない野菜や食品を上手に組み合わせましょう。もやし、玉ねぎ、こんにゃくなどが比較的カリウムが少ない食品です。普段食べている料理にうまく組み合わせれば、ボリュームは維持しながら、カリウムを抑えられます。

◆健康ブームもあって、玄米や雑穀ご飯も人気ですが、カリウムやリンは多め。選ぶなら、茶色い穀物よりも白い色の「白米」の方がおすすめです。