

意外と知らない!? **おやつメニューのカリウム量**

玄米茶 1杯(100ml)



カリウム量 **7mg**
 エネルギー 0kcal
 たんぱく質 0.0g
 食塩相当量 0.0g

ほうじ茶 1杯(100ml)



カリウム量 **24mg**
 エネルギー 0kcal
 たんぱく質 0.0g
 食塩相当量 0.0g

玉露 1杯(100ml)



カリウム量 **340mg**
 エネルギー 5kcal
 たんぱく質 1.3g
 食塩相当量 0.0g

みたらし団子 (1本)



カリウム量 **35mg**
 エネルギー 118kcal
 たんぱく質 1.9g
 食塩相当量 0.4g

バニラアイスクリーム (1人分 75ml)
※普通脂肪のもの



カリウム量 **76mg**
 エネルギー 72kcal
 たんぱく質 1.6g
 食塩相当量 0.1g

たいやき (つぶあん / 1個)



カリウム量 **237mg**
 エネルギー 221kcal
 たんぱく質 5.2g
 食塩相当量 0.1g

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

肉食編



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家での食事の工夫などを解説します。

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

Kowa 興和株式会社 東京都中央区日本橋本町三丁目4番14号

内食 選択

選ぶときの参考に

カリウムが少ないのはどっち!?

そば (ゆで 200g・つゆなし)



エネルギー 264 kcal
たんぱく質 9.6g 食塩相当量 0.0g

うどん (ゆで 200g・つゆなし)



エネルギー 210 kcal
たんぱく質 5.2g 食塩相当量 0.6g

答え

そば: 68mg

うどん: **18mg**

そば粉にカリウムが多く含まれるため、小麦粉が原料のうどんよりカリウムが高めになります。そばを選ぶなら種類に注目。色の白い「更科そば」の方が、色の黒いそばよりカリウムは低めです。

食パン (6枚切り1枚 60g)



エネルギー 158 kcal
たんぱく質 5.6g 食塩相当量 0.8g

クロワッサン (1個 40g)



エネルギー 179 kcal
たんぱく質 3.2g 食塩相当量 0.5g

答え

食パン: 58mg

クロワッサン: **36mg**

クロワッサンは材料の小麦粉の量が食パンに比べて少なく済むため、カリウムは低めです。食パンを選ぶときは、全粒粉やライ麦が入っていないシンプルなパンを選びましょう。

きんぴらごぼう (1パック 100g)



エネルギー 99 kcal
たんぱく質 1.9g 食塩相当量 1.4g

ひじきの煮物 (1パック 100g)



エネルギー 122 kcal
たんぱく質 6.9g 食塩相当量 2.0g

答え

きんぴらごぼう: **254mg**

ひじきの煮物: **825mg**

海藻は少量でもカリウムが多く、ひじきの煮物のように一度にたくさん食べるような料理はカリウムが高くなります。また、お惣菜は塩分も多め。煮汁は残したり、一度に全部食べないように気をつけましょう。

管理栄養士からの
おたより

「カリウムを減らす調理の工夫」

カリウムは水に溶けやすいので、野菜は「なるべく細かく切り、水に20分以上さらす」芋などは「小さく切ってからゆでる」といったひと工夫でカリウムを減らすことができます。急いでいる時は、市販の水煮野菜など、水けをきってから使うのも便利。ただ、ホールコーン缶はさほどカリウムが減りません。また、下処理の加工の際に食塩が使われていることもあるので、栄養価が表記されている場合はチェックしてから使うと安心です。

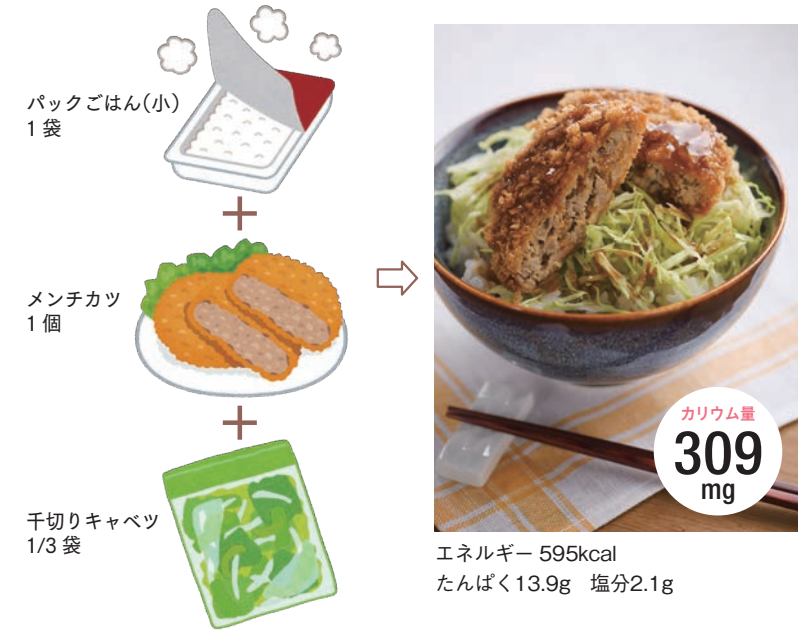
簡単 レシピ

料理がグッと楽になる!

市販の食品・活用メニュー

のせるだけ メンチカツごはん (1人分)

パックごはんをあたため、その上に水にさらした千切りキャベツ、メンチカツをのせる。メンチカツについていたソース1袋と酢小さじ1を混ぜ合わせたソースをかけてできあがり。



カリウムを減らすポイント

千切りキャベツは
水にさらす

食事の 工夫

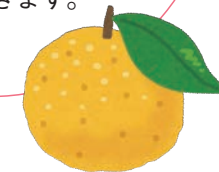
ちょっとした工夫で おいしく減塩

塩分を摂り過ぎると、腎臓に過剰な負担をかけてしまうことになるため、塩分を控えることは大切です。「減塩は難しそう」といった先入観があるかもしれませんが、ちょっとした工夫で減塩をすることはできます。



味で工夫

酢や柑橘で「酸味」をプラスしたり、だしを効かせて「旨味」を出すと、減塩でもおいしくいただけます。また、ごま油やオリーブオイルを加えることでコクを出すことができます。



調理で工夫

焦げ目や焼き目をつけ香ばしさをプラスすると物足りなさなくなります。また、素材の表面に味をからめる調理のほうが、しみこませるより味をしっかりと感ずることができます。