



春の食材とカリウム



日ごとに暖かくなり、春めいてきたこの頃です。今回は春に旬を迎える食材についてです。この時期の野菜は木々や草木の新芽が多く、これから成長するための栄養を凝縮しているため栄養価が高く、カリウムが高い傾向があります。では、どのようにして食べたらよいでしょう

◆摂取めやす

1日：2000mg以内

⇒1回の食事：500～600mg以内

⇒野菜で摂取するカリウム量：200～300mg以内

野菜			
食品	100g中 カリウム量[mg]	カリウム150mg 重量	カリウム150mg めやす量
アスパラ	270mg	60g	3本
うど	220mg	70g	1/4本
じゃがいも	410mg	35g	1/4個
春キャベツ	200mg	75g	大1枚
ふき	330mg	50g	1本
ふきのとう	740mg	20g	2個
グリーンピース	870mg	17g	30粒
たけのこ	520mg	30g	1かけ
根みつば	500mg	25g	2株
ぜんまい	340mg	44g	15本
たら芽	460mg	30g	5個
果物			
食品	100g中 カリウム量[mg]	カリウム100mg 重量	カリウム100mg めやす量
いちご	170mg	60g	4個
さくらんぼ	210mg	50g	7個
びわ	160mg	90g	2個

食べ方のポイント

- ①1回の食事で 春野菜は1～2種類くらいまでにして、
重ねて食べないようにしましょう
例) 筍ごはん&ふきの煮物&山菜の天ぷらなどという組み合わせは危険です！
- ②野菜は**水にさらしたり**、**茹でこぼし**したりして、カリウムを減らして食べましょう
- ③**水煮パック**や**缶詰**で出ているのものを使うとカリウムがぐっと減ります
例) たけのこ100g⇒(生)：520mg (水煮)：77mg
- ④果物は**1日1種類**を目安にしましょう



カリウムを減らす調理法



カリウムは水に溶けやすい性質を持っています。
カリウムを多く含む食品を控えめにする 것도大切ですが、調理の時のひと工夫
細かく切る、よく洗う、さらす、ゆでこぼす、水をきる ことで減らすことができます。

調理ポイント

①食材を細かく切りましょう

水に接する表面積が大きくなるように切りましょう

例) 人参を水にさらす(除去率)・・・乱切り：40% いちょう切り60%

②食材を水でよく洗い、水さらしましょう

流水でよく洗い、水にさらしましょう

例) 玉ねぎ(生)を水にさらす・・・生に比べて40%除去

③食材をよく茹でたり、炊いたりしましょう

たっぷりの湯で茹でて、ゆで汁は捨てて、新しい水で調理しましょう

例) ブロッコリー(生)をゆでこぼす・・・生に比べて50%除去

ただし、食品によってはゆでてでもほとんど減らないもの
(とうもろこし、グリーンピースなど)もあります

④水をきりましょう

さらしたり、茹でたりした後はしっかり水をきる、しぼるようにしましょう

調理でひと工夫♪

例) 汁物やシチューを作る時に…材料を一度ゆでて、ゆで汁を捨ててから
新しい水で調理しましょう

Q&A

Q1：生(なま)の食品はカリウムが多いと聞いたのですが、**刺身**でなくて
焼き魚にしたらどうでしょうか？

A：生なので食べてはいけないと思っている患者さんがいますが、カリウムは
水に溶け出すので、焼いても生でもあまり変わらないので、一回量を守って食べましょう。

Q2：**電子レンジ**で野菜を加熱しても、茹でたことになりますか？

A：上記同様に水に溶けだすので、水や湯で**洗い流さない**と**減りません**。

Q3：**漬物**にして食べたいのですが、カリウムはどうでしょうか？

A：漬物は水分が抜けて凝縮されて、出来上がると**カリウムが高**くなりやすいため、
酢漬けや**甘酢漬**けの方が良いでしょう。

例) きゅうり(生)に比べてぬけ漬けは3倍ものカリウムを含んでいます。