

# カリウムについて

## ■ カリウムの基準値

カリウムは、ほぼ全ての食品に含まれているため食事量の目安にもなります。あまり食べていないのに高いときは、カリウムが多い食品に偏って食べた、食べる量が少なすぎて体の細胞が壊れ、細胞の中のカリウムが溶け出た…などが考えられます。

カリウム基準値：3.5～5.5mEq/L以下

6.5以上	危険
6.0～6.4	要注意
5.5～5.9	やや注意
3.6～5.4	安全

## ■ 高カリウム血症の症状

カリウム値が7.0を超えると心停止の危険！



吐き気



しびれ



だるい



不整脈

## ■ 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なので、野菜や芋などは【茹でこぼし】や【水さらし】でカリウムを減らすことができます。

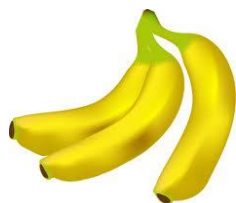
### 【茹でこぼし】

- 水に触れる面を増やすため、最初に細かく切る
- たっぷりのお湯で茹でる
- ゆで汁は捨てる
- 茹でた後は、しっかり絞って水気をきる
- 葉茎菜類（キャベツなど）で約45%減
- 根菜類（ごぼうなど）で約20%減
- 茹でてでもほとんど減らないものあり（とうもろこし、グリーンピースなど…）

### 【水さらし】

- 水に触れる面を増やすため、最初に細かく切る
- 水はたっぷり使う
- 約15分水にさらす
- 水さらし後は、しっかり絞って水気をきる
- 葉茎菜類（うどなど）で約10%減
- 根菜類（たまねぎなど）で約40%減

## ■ カリウムが多い食品



果物



芋類



豆・種実類



色の濃い野菜



海藻









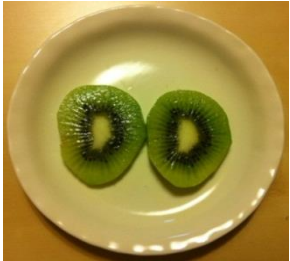


# 果物写真館



果物＝カリウムというイメージがありますが、1日どれくらいなら食べてもいいのでしょうか？【果物からとる1日のカリウムの目安は100mg以内です。】カリウム100mgの果物ってどのくらい？？

## カリウム100mgの果物量♪

※皿の直径は13cmです

 <p>りんご 90g</p>	 <p>ぶどう 80g</p>	 <p>オレンジ 70g</p>
 <p>パイナップル 70g</p>	 <p>いちご 60g</p>	 <p>マンゴー 60g</p>
 <p>キウイ 35g</p>	 <p>メロン 30g</p>	 <p>バナナ 30g</p>

- 1日1種類までにしましょう
- カリウム値が高いときは下がるまで控えましょう
- ドライフルーツは特にカリウムが多いです
- 果物缶詰はカリウム量が減ります。缶詰のシロップはカリウムが溶け出しているため、飲まないで下さい。

