

# カリウム 特集

## カリウムって??

カリウムは、ヒトの細胞内液の浸透圧を調節して一定に保つ働きがあります。カリウムの過不足により浸透圧が乱れると、全身に重大な障害が起こります。これを防ぐために、カリウムを食事からうまく取り健康な身体づくりを意識しましょう。

### カリウムが高くなる原因

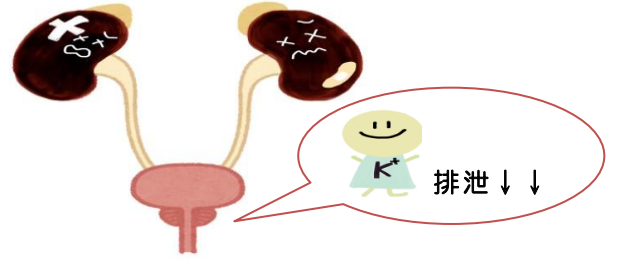
#### ①カリウムの過剰摂取



- 生の野菜、果物、いも類などのカリウムの多い食事。
- サプリによるカリウムの過剰摂取。

腎機能が正常な場合  
多少カリウムを多く  
とっても過剰になる  
ことは少ないです。

#### ②カリウム(K+)の排泄量の低下



- 腎機能の低下。
- 薬剤の使用によるカリウム排泄の妨げ。  
(スピノラクトン、NSAIDs、ACE阻害薬、ARBなど)

### 症状

不整脈、筋力低下、下痢など

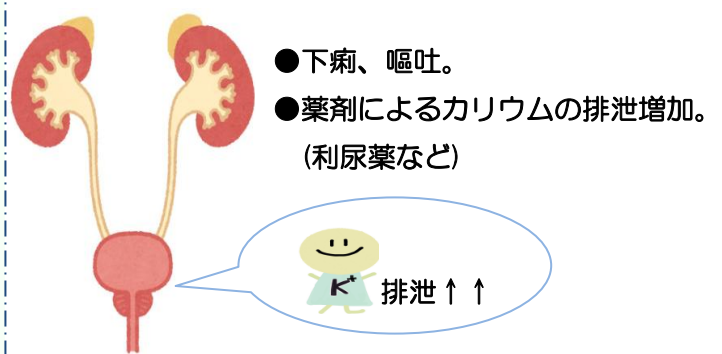
### カリウムが低くなる原因

#### ①カリウムの摂取不足



- 好き嫌いによるカリウムの摂取不足。
- 長期間の飢餓(栄養不足)。

#### ②カリウム(K+)の排泄過剰



- 下痢、嘔吐。
- 薬剤によるカリウムの排泄増加。  
(利尿薬など)

### 症状

不整脈、全身倦怠感、しびれ、筋力低下など

## 上手にカリウムを取ろう

カリウムは主に芋類や、野菜類、果物類に多く含まれています。カリウムは、水に溶けやすい性質があるので水にさらしたり、茹でこぼししたりすると、調理前の1/3~2/3に減ります。

### ①水にさらす

水にさらす時間が長く、水を変える回数が多いほどカリウムは抜けます。

#### “切り方にもポイント”

食材の切り方によってカリウムの残存量の差が大きくなります。水につかる断面が多いほどカリウムは多く流出します。(みじん切り、千切り、小さく切る、細かく切る、薄く切るなど)

	カリウムの高い人	カリウムの低い人
水にさらす時間	長くする	短くする
食材の切り方	小さく・細かく	大きめ



### ②茹でる

お湯の量が多いほど、茹で時間長いほどカリウムの除去率は多くなります。

	カリウムの高い人	カリウムの低い人
茹で時間	長くする	短くする
水の量	多くする	少なくする

野菜をゆでたお湯には、カリウムがたくさん溶け出しています。

そのため、カリウムの高い人はお湯は捨てましょう。

逆にカリウムの低い人は、お湯をうまく利用してスープやみそ汁にすると効率よくカリウムを取ることができます♪

\*食材がクタクタになるまで茹でる必要はありません。

おいしく食べれるゆで時間で大丈夫です。

食材によって除去率の差が大きく、

茹でて減りにくいものとしては、

かぼちゃ、とうもろこし、豆類、いも類、があります。

1日のカリウム摂取目標量

成人男性：3000 mg以上

成人女性：2600 mg以上

日本人の食事摂取基準 2020年版



# 食材に含まれるカリウム量について知ろう

## カリウムの多い食材

### 【野菜】

ほうれん草、小松菜  
たけのこ、かぼちゃ  
ブロッコリー等



### 【果物】

アボカド、バナナ  
メロン、キウイ等



### 【豆類・種実類】

アーモンド、落花生  
納豆、ゆで大豆等



### 【海藻類】

ひじき、わかめ  
昆布等



### 【イモ類】

さといも、さつまいも、  
ながいも、じゃがいも等



### 食材(可食部)100g 当たりのカリウム含有量(mg)

ほうれん草(1/2束)	690	バナナ(1本)	360
小松菜(2/5束)	500	メロン(中1/8個)	340
たけのこ(1/2個)	520	キウイ(1個)	300
かぼちゃ(1/12個)	400	アーモンド(1粒1g)	7.6
ブロッコリー(1/2個)	460	落花生(1粒1g)	7.4
さといも(2個)	640	納豆(2パック分)	660
さつまいも(1/3個)	380	ゆで大豆(1g3粒)	4.4
ながいも(1/5本)	430	乾燥ひじき(小鉢1杯分5g)	320
じゃがいも(1/3個)	420	わかめ(小鉢1杯分2g)	15
アボカド(1/2個)	590	刻み昆布(小鉢1杯分10g)	820

## カリウムの少ない食材

### 【野菜】

玉ねぎ、長ネギ  
ピーマン、もやし  
キャベツ等



### 【果物】

ぶどう、すいか  
ブルーベリー等



### 【豆類】

豆腐、油揚げ等



### 【海藻】

もずく、めかぶ  
ところてん等



### 【イモ類】

こんにゃく等



### 食材(可食部)100g 当たりのカリウム含有量(mg)

玉ねぎ(1/2個)	150	木綿豆腐(1/3)	110
長ネギ(3/4本)	200	油揚げ	86
ピーマン(3個)	190	(5枚入り4枚分)	
もやし(1/2袋)	160	ところてん	2
キャベツ(1/10個)	200	(1袋分)	
板こんにゃく(1/3)	33	めかぶ	44
すいか(1/12個)	120	(1パック分50g)	
ぶどう(1房)	220		
ブルーベリー			
(20個40g)	28		

## カリウムの多いお菓子

	(単位:mg)
芋かりんとう(1袋100g)	550
ポテトチップス(1袋)	1200
アーモンド(20個20g)	152
ピーナッツ(20個20g)	148
ミルクチョコレート(1枚50g)	220

## カリウムの少ないお菓子

	(単位:mg)
水ようかん(カップ1個100g)	17
大福(こしあん)(1個100g)	33
くずまんじゅう(こしあん)(1個50g)	11
飴玉(1粒4g)	0.08
もなか(こしあん)(1個40g)	12.8

カリウムが多いから食べないのではなく、量を調節しながら食べれば大丈夫です！

\*カリウムの量は食材に含まれる量です。  
水にさらす、湯がくことによりカリウムは減少します。

## カリウム調整レシピ

### ほうれん草とれんこんのみそスープ

ほうれん草をチンゲン菜に変えると…

材料(2人分)

- ほうれん草…1/2束
- れんこん…100g
- 豚バラ肉…100g
- ごま油…小さじ1
- だし汁…400ml
- 酒…大さじ1
- みそ…小さじ2

栄養素(1人分)

- エネルギー：245kcal
- たんぱく質：10.3g
- 脂質：20.7g
- 炭水化物：12.2g
- カリウム：832mg

カリウム豊富



栄養素(1人分)

- エネルギー：244kcal
- たんぱく質：9.7g
- 脂質：20.6g
- 炭水化物：11.7g
- カリウム：617mg

215 mgカット

#### 作り方

- ①ほうれん草は3cmの長さに、れんこんはいちょう切り、豚バラは3cm幅に切る。
- ②鍋にごま油を熱し、豚バラ肉とれんこんを炒める。
- ③だし汁と酒を加え、煮立ったら弱火にしてほうれん草を加え煮る。  
だしを加えたとき、あくを取る。
- ④ほうれん草に火が通ったら火を止め、みそを入れる。



### さといもと鶏肉の煮物

材料(3~4人分)

- さといも…8個
- 鶏もも肉…1枚
- さやいんげん…4本
- ★だし汁(かつお昆布)…280ml
- ★酒…大さじ3
- ★みりん…大さじ2
- ★砂糖…大さじ3
- ★醤油…大さじ3

栄養素(1人分)

- エネルギー：237kcal
- たんぱく質：13.9g
- 脂質：10g
- 炭水化物：56.2g
- カリウム：701mg

カリウム豊富

さといも(生)を  
冷凍のさといもに  
変えると…



カリウムの低いこんにやくなどを  
入れてもボリュームが出て  
おいしいです。

栄養素(1人分)

- エネルギー：247kcal
- たんぱく質：14.0g
- 脂質：10.0g
- 炭水化物：49.0g
- カリウム：521mg

180 mgカット

- 下準備**
- ①さといもは皮をむいてひとくち大に切る。  
鍋で竹串が刺さるまで茹で、水気を切る。
  - ②鶏肉はひとくち大に切る。
  - ③さやいんげんは塩を入れた熱湯でさっとゆで水にとる。  
軸を取り、3等分に切る。

#### [作り方]

- ①鍋にさといも、★を加え強火にかける。煮立ったら鶏もも肉を加えて落し蓋をし、煮汁が少なくなるまで、40分ほど弱火で煮る。
- ②器に盛り、さやいんげんを散らす。





## たけのこの煮物

### 材料(5人分)

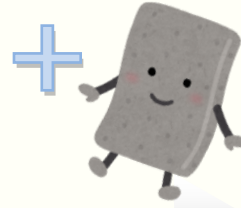
- たけのこ…500g
- ★だし汁…400 cc
- ★砂糖…大さじ 1.5
- ★薄口しょうゆ…大さじ 1.5
- ★みりん…大さじ 1
- ★塩…小さじ 1
- ★鰹節…10g

### 栄養素(1人分)

- エネルギー:78.8kcal
- たんぱく質:5.6g
- 脂質:0.3g
- 炭水化物:8.8g
- カリウム:602mg

カリウム豊富

たけのこ 60g + こんにゃく 40g に変えると…



### 栄養素(1人分)

- エネルギー:60.4kcal
- たんぱく質:5.4g
- 脂質:0.2g
- 炭水化物:7.2g
- カリウム:407mg

195 mg カット

### 【作り方】

- ①たけのこを切る
- ②たけのこ(水煮)をさっと湯がく。←より風味が出る!!
- ③鍋にたけのこ★を入れ、落とし蓋をして20~30分煮る。  
沸騰したら弱火にする。
- ④鰹節を入れ混ぜて火を止める。

