

カリウム制限の工夫とポイント

カリウムは身体の機能を正常に保つのに必要な「ミネラル」の一つで、ほとんどが体の細胞内にあります。摂取したカリウムは、小腸で吸収され、大部分が腎臓から排泄されます。ところが腎機能が低下している場合、カリウムがうまく排泄されなくなると、食事からのカリウムの摂取量を制限しなければなりません。今回はそのような方へ、調理における工夫やポイントをご紹介します。

カリウムの働き

ナトリウムの排泄を促す

腎臓でのナトリウムの再吸収を抑制し、尿への排泄を促す

腎臓での老廃物の排泄を促す

尿酸やたんぱく質の燃えかす等の老廃物の排泄を促す

細胞の浸透圧の維持

細胞内に多いカリウムは、細胞外に多いナトリウムと協力して、細胞内外の浸透圧を維持する

筋肉の収縮を円滑にする

筋肉のエネルギー代謝を助け、神経伝達、筋肉の収縮や弛緩を助ける

カリウムを制限する理由は？

腎機能の低下

腎機能低下が進行すると、カリウムがうまく排泄されにくくなり、血中にカリウムが増加します(高カリウム血症[※])。そして筋力低下や吐き気、動悸等の症状が出て、重症化すると不整脈、心停止を起こすこともあります。そのためカリウムが多い方は、食事で「摂取量を減らすこと」が必要です。

※血液中のカリウム濃度の正常範囲は3.5~5.0mEq/Lだが、5.5mEq/L以上になった状態

カリウムの排泄機能低下

血中のカリウムが増加 【高カリウム血症】

どのくらいに制限するの？

1日摂取量1500mg以下を目標にします

健康な方の目標量(高血圧予防)

- 成人男性3,000mg/日以上
- 成人女性2,600mg/日以上

【日本人の食事摂取基準2020】より

摂取量を減らすコツ

POINT 1 カリウムを多く含む食品の摂取を控えめに

カリウムは野菜、果物、芋類に多く含まれています。また、たんぱく質を多く含む食品である魚・肉等にも多く含まれています。細胞があるものには、カリウムが含まれます。腎機能が低下している方は、たんぱく質が多い食品を制限した食事をしなければならないことがありますが、これを守ることでカリウム摂取量も抑えることができます。

POINT 2 調理で減らす

【水にさらす、茹でこぼし、水気をしっかり絞る】

カリウムは、水に溶けやすい性質があります。小さく切ることで、カリウムが含まれている細胞が壊れ、水にさらす、茹でこぼす等することで、カリウムの量を減らすことができます。

水にさらす

水をたっぷり入れたボウルに切った食材をつけておく



水を換えることで、カリウムをより多く減らすことができます。また水気はしっかり絞りましょう。

茹でこぼし

葉物野菜はお湯から、根菜類や芋類は水から茹でる



ゆで水(湯)が多いほうがカリウムをより多く減らせます。

★鍋の季節は要注意!

鍋の煮汁には具材から溶け出したカリウムがたくさん! 煮汁は極力飲まないようにしましょう。



調理によるカリウム減少率

水にさらす (重量50g・30分間)

キャベツ

せん切り
約33%減
90→60mg

しめじ

小房
約39%減
196→119mg

大根

厚さ2mmのいちよう切り
約43%減
122→70mg

ほうれん草

ざく切り
約28%減
255→185mg

にんじん

厚さ2mmのいちよう切り
約22%減
125→98mg

長芋

厚さ8mmの輪切り
約12%減
193→170mg

茹でこぼし (重量50g)

ブロッコリー

小房切り・沸騰後3分
約56%減
212→93mg

ほうれん草

ざく切り・沸騰後2分
約63%減
440→161mg

キャベツ

せん切り・沸騰後2分
約58%減
89→37mg

しいたけ

スライス・沸騰後4分
約73%減
100→27mg

水菜

ざく切り・沸騰後4分
約20%減
182→146mg

とうもろこし

厚さ4cmの輪切り・沸騰後10分
約22%減
174→135mg

かぼちゃ

乱切り3cm角・沸騰後8分
約37%減
206→130mg

さといも

乱切り3cm角・沸騰後6分
約23%減
234→180mg

メディカルネットブック WEB版 家庭の医学書 参照

水にさらす・茹でこぼしで減らせるカリウム量は、食材にもよりますが20~50%程度。芋類やかぼちゃ、豆類等は、茹でこぼしてもカリウムが減りにくいです。また、電子レンジ加熱では、カリウムは減りません。

