

# カリウムを上げないための 生活、食事・調理法の工夫

監修：独立行政法人労働者健康福祉機構 旭労災病院 院長

木村 玄次郎先生



生活や食事・調理法を工夫することで、  
血中のカリウムが上がるのを予防することができます。  
本冊子では、カリウムが上がらないための  
生活や食事・調理法のアドバイスをまとめてあります。

## カリウムを上げない生活の極意

### ① 水分を十分摂取する。

水分を十分摂取しましょう。腎症の進行している患者さんでは、水分の摂取量を調節する必要もありますので、担当の先生に相談しましょう。

### ② 便秘を予防する。

便通を良くするために、適度な運動を心掛け、水分を十分摂取しましょう。ただし、野菜にはカリウムが多く含まれていますので、野菜の摂りすぎは禁物です。便秘がなかなか改善しない場合は、担当の先生に相談しましょう。

## カリウムを上げない食事の極意

### ① カリウムが多く含まれている食品を摂りすぎない。

以下のような食品は、カリウムを多く含んでいるため、食べすぎ、飲みすぎに注意して下さい。

|     |   |
|-----|---|
| 野菜  | かぼちゃ、ほうれんそう、春菊、たけのこ、いも類、大豆、小豆、モロヘイヤ、小松菜、切干し大根、セロリ、野菜ジュース など |
| 果物  | メロン、バナナ、桃、柿、すいか、100%果汁ジュース、アボカド、ドライフルーツ など                  |
| 魚介類 | かれい、たら、にしん、ほっけ、さけ など  |
| その他 | 納豆、ぶたもも肉、牛乳、干しひじき、わかめ、とろろ昆布、抹茶・玉露、ナッツ類、豆乳 など                |

### ② 調理法を工夫して、食材に含まれているカリウムを減らす。

カリウムは水に溶けやすい性質があります。これを利用して、以下のような調理法を行うことで、食材に含まれているカリウムを減らすことができます。

## 1) 水にさらす。

- ほうれんそうなどの青菜は切って水にさらしましょう。
- 水にさらす時間は、20分程度を目安とします。
- 水を替えて再度さらしたり、さらした野菜に含まれている水分を、しぼるようにしましょう。
- なお、電子レンジで調理してもカリウムは減りませんので、ご注意ください。

水にさらして、しぼり出す



## 2) 多めのお湯で、ゆでこぼす。

- 野菜をゆでる際は、1人分で1リットル、2～3人分で2リットルくらいと多めにします。
- ゆでこぼす時間は5分程度を目安とします。
- ゆでた後にもう1度しっかり水にさらすと効果的です。
- 「ゆでこぼし」はいも類で効果的です。
- かぼちゃやとうもろこしは、ゆでてでもカリウムが残りやすいので、食べる量に注意しましょう。

多めのお湯で、ゆでこぼす



## 3) 細かくきざむ。

- 水にさらす前、ゆでる前に細かくきざみましょう。細かくきざむことで、カリウムが水に溶け出しやすくなります。
- にんじん等では、繊維を断ち切るように斜め切りにし、その後に千切りにするようにしましょう。
- じゃがいもは水にさらすよりも、角切りや細かくきざんで、ゆでこぼすほうが効果的です。

千切り、細切り、薄切りに



## 4) あらかじめ水煮をしてから調理する。

- あらかじめ水煮をしてから調理するようにしましょう。

水煮をしたら、湯は捨てる



## 5) 煮物の汁は捨てる。

- 煮物の汁や、野菜の煮汁には、野菜のカリウムが溶け出していますので、捨てるようにしましょう。

生から缶詰に切り替える

## 6) 生の果物・野菜をやめて、缶詰にする。

- 果物や野菜は生よりも缶詰の方がカリウム摂取量が抑えられます。たとえば、たけのこの水煮缶などは、水にさらす手間がいらないので便利です。
- 果物の缶詰のシロップにはカリウムが多く含まれているので、飲まないようにしましょう。



病院・医院名

 ファイザー株式会社

SEL57B003B

2012年12月作成