

血中のカリウム値が高くなると

- 手指や唇がしびれてくる ● だるい（倦怠感） ● 胸が苦しい
- ひどい場合には不整脈が起こり、心臓麻痺を起してしまう…



カリウムクイズ カリウムが少ないのはどちらでしょうか？

Q 野菜の調理法で適しているのは？

- ①レンジで加熱 ②お湯でゆでる

A ②お湯でゆでる

カリウムは水に溶ける性質があります。芋類や野菜類はゆでることでカリウムを減らす事ができます。



Q 間食に食べるなら？ 1

- ①焼き栗 ②栗の甘露煮

A ②栗の甘露煮

栗はカリウムの多い食品で、焼き栗1粒(15g)でカリウム含有量 63mg です。甘露煮を選ぶと同じ分量で 11mg のカリウムとなります。



Q 間食に食べるなら？ 2

- ①たい焼き ②シュークリーム

A ①たい焼き

それぞれのカリウム含有量はたい焼き1個(110g) 66mg、シュークリーム1個(120g) 120mg です。



Q ファストフード店にて。サイドメニュー、選ぶなら？

- ①ポテトフライ ②サラダ(生野菜)

A ②サラダ(生野菜)

生野菜は心配と思うかもしれませんがポテトフライ(S)479mg、サラダ137mgのカリウムが含まれています。(マクドナルドホームページ参照)



Q 喫茶店にて。飲むなら？

- ①コーヒー ②紅茶

A ②紅茶

それぞれのカリウム含有量はドリップコーヒー1杯(150ml) 98mg、紅茶1杯(200ml) 16mg、ちなみにミルクココア1杯(150ml) 146mgと注意が必要です。



Q ワインを飲むなら？

- ①赤ワイン ②白ワイン

A ②白ワイン

それぞれのカリウム含有量は、ワイングラス1杯(110g)で赤ワイン121mg、白ワイン66mgです。



参考文献：新食品成分表(日本食品標準成分表 2010)東京法令出版株式会社
 腎臓病の人のための早わかり食品成分表 株式会社主婦の友社

カリウムは私たちが日常食べているほとんどの食品に含まれています。野菜類や芋類は『水にさらす』、『茹でこぼす』ことでカリウムを減らせます。どんな食品にカリウムが多いのか、知っておく事が大切です。

カリウムの検査データ基準値は
3.6 ~ 5.0mEq/Lです。
 日本透析医学会ガイドライン