



腎内科クリニック世田谷 管理栄養士の

しっかり食べて、元気のコツ！

【K(カリウム)の多い食品】

低カリウム血症は透析前K 4.5 mEq/L未満の低い数値となります。

〈当院のカリウム値の基準(目標値)〉

二日空き(月曜もしくは火曜)の【透析前】

4.5 < 6.0 mEq/L (出来れば 5.0 < 5.5 mEq/L)

上記未満の場合はカリウム摂取

上記以上の場合

カリウム制限 又は 透析量増加

カリウムは野菜や芋類などの植物性食品をはじめ、蛋白源となる肉、魚、卵、大豆製品など様々な食品に豊富に含まれています。低カリウム血症にならないために今回はカリウムを多く含む食品について紹介します。エネルギー、糖質量、水分量も記載しましたので、目的に合わせて選んでください。

※表は〈別表2〉参照

生の果物はカリウムを多く含みます。ドライフルーツなどの乾物類は水分が抜けている分、少量でもカリウム量が多くなりますが、糖分が多くなります(※)。血糖値を下げる薬やインスリン治療を行っている場合は、量の加減が必要になりますので、管理栄養士が果物の目安量をお話しています。きのこ類では、他の種類と比べてエリンギに多くカリウムが含まれています。濃縮タイプの野菜ジュースは少ない水分量でカリウムが多く含まれます。カゴメの「超濃縮」シリーズは、1パック125 mLと少量ですが、水分と糖分も少ない製品です。体重増加が気になり、水分量を控えたい方にはおすすです。

〈別表2〉

食品名 (1回に食べる目安量)	カリウム (mg)	エネルギー (kcal)	糖質量 (g)	水分量 (g)
アボカド小1個(皮・種なし 120g)	864	224	1.0	85.6
バナナ 1本(皮むき 100g)	360	86	20.9*	75.4
干し柿 1個(70g)	469	193	40.1*	16.8
干し芋 2枚(60g)	588	182	39.6*	13.3
エリンギ 1本(70g)	322	17	2.2	61.3
切干大根 1/4袋(10g)	320	28	3.7	1.6
ココナッツウォーター 100mL	230	20	5.0	94.3
野菜ジュース(カゴメ) 「野菜1日これ1本」200mL	700	69	13.0	180~190 前後
「野菜1日これ1本 鉄分超濃縮」125mL	850	64	13.0	100~110 前後
「オールベジ」190mL	700	61	11.7	180 前後