



~栄養だより~

Vol.40 (2023年9月号)

【今月のテーマ】 カリウムについて

今月のテーマは、「カリウムについて」です!!

カリウムは、人体に必要なミネラルの一種で、細胞内の水分量の調節、ナトリウムの排出を促進し血圧を調整、筋肉の収縮、弛緩の調節する働きがあります。

腎機能が正常な方は、摂りすぎても尿から排出されますが、腎機能が低下している方はうまく排出されないため摂りすぎには注意が必要です。

《生活習慣病の予防を目的とした目標摂取量》

成人男性 3,000 mg以上

成人女性 2,600 mg以上

※参考書:日本人の食事摂取基準(2020年版)

※腎臓病などで制限がある方は、医師の指示に従ってください

《カリウムが多い食品の一例》

小松菜

1/2束(150g)あたり

750 mg



ほうれん草

1/2束(100g)あたり

690 mg



ブロッコリー

3房(80g)あたり

288 mg



かぼちゃ

1/10個(200g)あたり

900 mg



豆乳

1杯(200ml)あたり

380 mg



ひきわり納豆

1P(45g)あたり

315 mg



* 上手に摂取する方法 *

生で食べよう!

カリウムは、水に溶けやすいため、生でそのまま食べることがおすすめです。



煮汁ごと摂取しよう!

カリウムは、水に溶けやすいため、スープや煮物などは煮汁も摂取しましょう。



利尿作用があるものと摂取は控えよう!

カリウムは、尿として体外に出ます。そのため、利尿作用のあるものと摂取することで、体外の出やすくなります。



※煮汁ごと摂取に関して

→塩分濃度によっては、塩分過剰の恐れがあるため注意してください。

* 上手に控える方法 *

細かく切ろう!

細かく切ることで、カリウムが抜け出しやすくなります。



茹でこぼしたり、水にさらそう!

茹でて、水にさらすことで、カリウムが溶け出します。ゆで汁、さらした水は、カリウムを多く含んでいるため捨ててください。



※上記の2つと組み合わせることで、よりカリウムの摂取を控えることができます。

栄養相談受付中!

管理栄養士がいない店舗でも店舗スタッフが管理栄養士とWEBでつなぎ直接栄養相談が可能です!
お近くのスタッフまでお声がけください♪