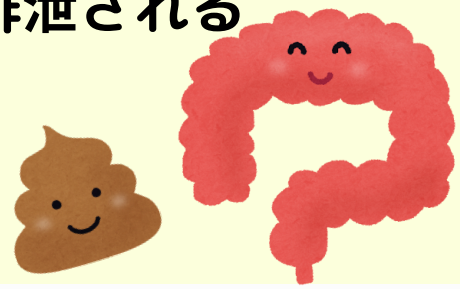
好きな食べ物は
ちょっとだけ
楽しむ

カリウムと上手に付き合うポイント

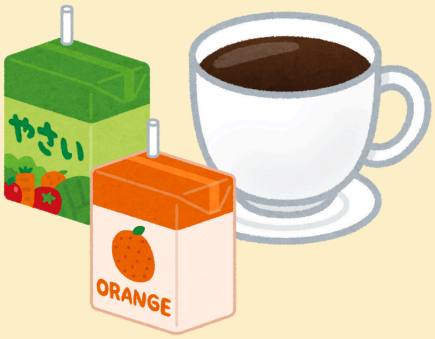
摂取量に注意！

便秘に注意！

カリウムは
便から5～10%
排泄される



吸収率が高い嗜好飲料に注意



たんぱく質は適量摂取を！

1食につき
手の平に
乗る程度が目安

エネルギーを十分にとる！

栄養状態が
低いと逆に
カリウム値が
上がる

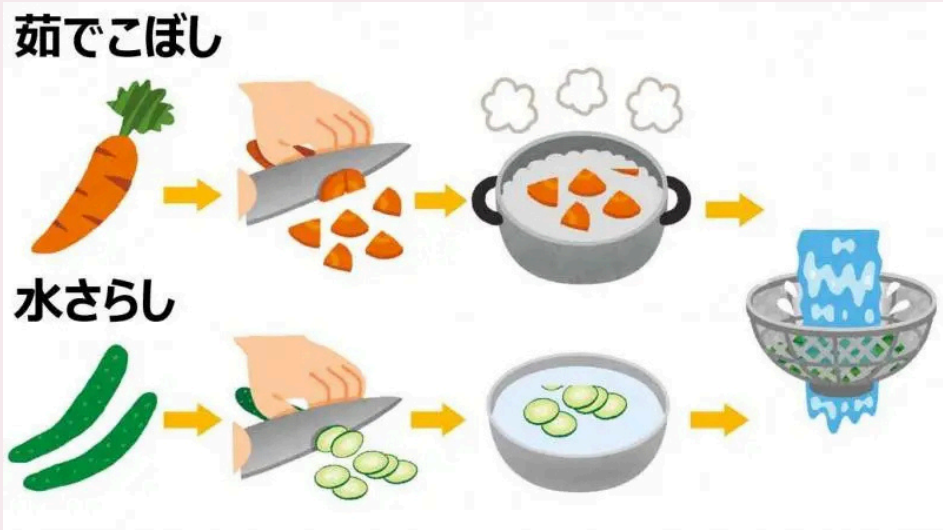
果物や嗜好品のカリウムは1日100mg程度を目安に

水さらし、茹でこぼしで上手にカリウム除去

・食材は小さく切る

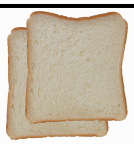
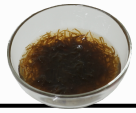
・水さらし20～30分
水を変える回数が
多いとより効果的！

・茹でこぼし
根菜は10～15分程度
葉物は3～5分程度



スープや炒め物等の調理前に茹でこぼしもおすすめ！

※食材に記載の数値は、約1食分の重量を示しています

カリウム(mg)	主食	主菜	その他
300	里芋水煮 80g さつまいも 蒸し50g	ラムロース60g	バナナ中1本
200	カップメン85g	納豆40g 鶏むね60ｇ 鮭60ｇ	ほしいも30g 枝豆50g メロン1/8
100	じゃがいも 水煮50g	さば60g 豚ロース60ｇ 牛乳100ml 調整豆乳100ml 絹ごし豆腐100ｇ 豚バラ60ｇ	ほうれん草ゆで 40g 梨1/3 干し柿20g 落花生6粒 スイカ一口大 3個
0	 食パン8x2 100g ロールパン 2個60g 米飯180g そば(ゆで) 260g うどん(ゆで) 240g	牛ロース60g たこ60g 卵豆腐100g ししゃも40g たらこ1/3 卵50g しらす干し10g いくら大匙１	レタス50ｇ トマト小1/2 インスタントコーヒー100ml めかぶ50g 小松菜ゆで 30g  もずく50g

- 採血結果を確認し、摂取量を調整しましょう
- 電子レンジ調理ではカリウムがあまり減りません
- 水さらし、ゆでこぼし活用しましょう
- 薬の飲み忘れに気を付けましょう

つくばセントラル病院　栄養科
2025年5月　発行