

【1日の食事目安量】

◎注意（採血でカリウム5.5mg以上は注意が必要）

☆カリウム値が高すぎると出る症状☆

- ・だるい、胸が苦しい
- ・手指、唇がしびれる
- ・意識がなくなる
- ・口がこわばる、話がしにくい



【ひどい場合には、不整脈を起こして危機的な状況になります】

☆意外と知らない高カリウム食品☆

- ・干ししいたけ
- ・高野豆腐
- ・コーヒー



- ・切り干し大根
- ・チョコレート
- ・豆類



（ピーナッツ、アーモンド、納豆）

●栗（100gあたり）

	日本栗(生)	日本栗(ゆで)	甘露煮	甘栗
エネルギー(kcal)	164	167	238	222
たんぱく質(g)	2.8	3.5	1.8	4.9
カリウム(mg)	420	460	75	560
リン(mg)	70	72	25	110
食塩相当量(g)	0	0	0	0

<食べ方ポイント>

カリウムが多い為 1日量：30g（大きい栗3個）



●さつまいも（100gあたり）








	さつまいも(皮むき) 生・蒸し	さつまいも(皮むき) 焼き	紫いも(皮むき)生
エネルギー(kcal)	134	163	133
たんぱく質(g)	1.2	1.4	1.2
カリウム(mg)	480	540	370
リン(mg)	47	55	56
食塩相当量(g)	0	0	0.1

<食べ方ポイント>

カリウムが多い為 1日の目安量：30g



野菜	1日量の目安	食べ方ポイント
春菊 	50g	<ul style="list-style-type: none"> ・生ではカリウムが多い為、調理の際は水にさらしてから茹でる ・薄味にして独特の強い香りを生かす
白菜 	60g	<ul style="list-style-type: none"> ・カリウムが増えない様に食べ過ぎに注意 ・漬物の塩分は香味野菜や酢などを使って工夫する
ねぎ 	100g	<ul style="list-style-type: none"> ・白色部の多い品種がカリウムが少ない ・切ってから茹でるとカリウムを減らせる ・香味野菜として減塩にも効果的
里芋 	40g	<ul style="list-style-type: none"> ・カリウムが多い為と調理の仕方に工夫 ・切ってから茹でこぼすとカリウムが減らせる ・皮のまま蒸したり茹でたりした場合は減りません
人参 	60g	<ul style="list-style-type: none"> ・バターや油を使った料理でエネルギーアップ
なす 	80g	<ul style="list-style-type: none"> ・カリウムが高い為摂りすぎに注意 ・塩漬け、ぬか漬けよりもしば漬け、からし漬け、こうじ漬けの方が食塩が多い
アスパラ 	50g	<ul style="list-style-type: none"> ・斜めに切ってから茹でる ・缶詰には塩分が含まれているので調味料を控える
キャベツ 	100g	<ul style="list-style-type: none"> ・紫キャベツのカリウム量は普通のキャベツの1.5倍 ・切ってから茹でるとカリウムが大幅に減る ・汁ものに使用する場合は別茹でてしてから使用する
小松菜 	60g (小鉢1杯分)	<ul style="list-style-type: none"> ・生の小松菜はカリウムが多い ・切って水にさらすか茹でてから使う
ごぼう 	50g	<ul style="list-style-type: none"> ・カリウムが多いため注意 ・切ってから茹でるとカリウムが約40%減る
かぼちゃ 	50g	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜の中でも特にカリウムが多い ・食べ過ぎないようにできるだけカリウムの少ない食品と組み合わせる
ゴーヤ 	100g	<ul style="list-style-type: none"> ・夏野菜の中でカリウムが比較的少ない ・豚肉や卵などのたんぱく質と一緒に調理すると夏バテ予防になる
トマト 	大玉1/3～半分	<ul style="list-style-type: none"> ・カリウムが増えない様に注意 ・コクや酸味、うま味を生かせば減塩にも効果的
とうもろこし 	100g(1/3本)	<ul style="list-style-type: none"> ・茹でこぼしてもカリウムが多く残る ・茹でる場合は塩を使わずに ・缶詰は生、茹でに比べてカリウム・リンが少ないが塩分を含む
きゅうり 	100g	<ul style="list-style-type: none"> ・気になるカリウムは切って水にさらすと効果的 ・漬物の塩分は香味野菜や酢を使って工夫

野菜	1日量の目安	食べ方ポイント
じゃがいも 	40~50g	<ul style="list-style-type: none"> ・茹でこぼしカリウムを抑える ・切って水にさらし茹でるとカリウムを減らせる
たまねぎ 	70g	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜の中では比較的カリウムが少ない ・細かく切って茹でこぼす又は水にさらすとさらにカリウムが減る
たけのこ 	40g	<ul style="list-style-type: none"> ・100gのたけのこを食べると1日の1/4のカリウムを摂取することになる為注意(大量摂取は避ける) ・高齢の方で硬く食べにくい場合はすりおろしや刻むことで季節の味を楽しめる
くだもの	1日量の目安	食べ方ポイント
りんご 	150g	<ul style="list-style-type: none"> ・水にさらすとカリウムがさらに減らせる ・食物繊維を摂るなら皮つきがおすすめ(皮には食物繊維が多く含まれカリウムはさほど含まれません)
ぶどう 	150g	<ul style="list-style-type: none"> ・1日の目安量は150gとし、品種によって目安量が異なるので確認(デラウェア1房・巨峰1/3房・ピオーネ7粒) ・干しぶどうはカリウムが多いので食べすぎ注意
キウイフルーツ 	50g	<ul style="list-style-type: none"> ・カリウムが多く含まれるため注意
もも 	100g(1/2個)	<ul style="list-style-type: none"> ・カリウムが多いため注意 ・缶詰のもものカリウム量は生の半分以下 ・缶詰のシロップは飲まないようにする
メロン 	40g	<ul style="list-style-type: none"> ・くだものの中でも特にカリウムが多い ・ゼリー、シャーベットに加えたり、白玉やサイダーと一緒にフルーツポンチにしたりして旬の味を楽しみましょう
すいか 	130g	<ul style="list-style-type: none"> ・他のくだものに比べカリウムは特別多く含まれていませんが1回に食べる量が多くなりがち(量に注意) ・水分も多いため注意 ・塩をかけずにそのままの味を楽しんで
海産物	1日量の目安	食べ方ポイント
はまぐり 	100g	<ul style="list-style-type: none"> ・エネルギーが低いため高エネルギーの献立と組み合わせる ・味付けは控えめにして具のうま味を生かす ・佃煮は特に塩分が高いため食べる量に注意
あさり 	殻つき(50g)	<ul style="list-style-type: none"> ・うま味成分は減塩に効果的 ・塩分は生より缶詰の方が少ない
わかめ 	乾燥わかめ3g 水に戻した物30g	<ul style="list-style-type: none"> ・普段使いの量であれば、カットわかめ、湯通し塩蔵わかめともにカリウムは少ない ・酸味のある調味料がおすすめ
かに 	60g	<ul style="list-style-type: none"> ・他の食材や料理でエネルギー量を確保 ・塩分が多い

さかな	1食の目安量	食べ方ポイント
ぶり 	70g	<ul style="list-style-type: none"> ・魚の中ではリンの含有量は少ない ・柑橘類や香味野菜、香辛料を生かすと美味しく減塩できる
さけ 	70g	<ul style="list-style-type: none"> ・品種によりエネルギー量と脂質の量が異なる ・塩さけは塩分が多いので塩抜きすると良い
まだい 	70g	<ul style="list-style-type: none"> ・魚の中ではカリウムの量が多い ・養殖物は天然物よりも脂が多くエネルギーが高い
たら 	70g	<ul style="list-style-type: none"> ・フライ、天ぷらなど揚げ物でエネルギーアップ ・柑橘類や香味野菜、香辛料を生かせば減塩に効果的 ・加工品は塩分が多いので他の調味料を調整する
さわら 	70g	<ul style="list-style-type: none"> ・他の魚と比べてカリウムが多い ・蒸してすだちを絞ると素材の良さが生きて減塩にもつながる ・シンプルな調理がおすすめ
あじ 	100g	<ul style="list-style-type: none"> ・加工品は塩分が多いためほかのおかずで塩分を調整する ・揚げたても減塩に効果的 (香ばしさや歯ざわりとともに素材の味を楽しんで)
かつお 	100g	<ul style="list-style-type: none"> ・生食の時は薬味や柑橘類でうま味減塩
かれい 	100g	<ul style="list-style-type: none"> ・減塩には薬味やスパイス、柑橘類を生かして 《生》生姜、こしょう、レモン、わさび 《煮》生姜 《ムニエル》こしょう 《フライ》レモン