

カリウムについて

カリウムは、筋肉や神経の動きを調整するのに必要なミネラルです。腎臓に障害があると、カリウムを尿に捨てることができないので、血液中のカリウムが多くなります。血液中のカリウムが多くなると、危険な不整脈が出たり、急に心臓が止まったりしてしまいます。

ほとんどの食べ物の中にカリウムは含まれています。カリウムの少ない食品を選び、調理を工夫することがカリウムを減らすポイントです。

カリウムが少ない食品

油、マヨネーズ、ドレッシング、砂糖（上白糖・三温糖）、はちみつ、春雨、高野豆腐、片栗粉

カリウムが多い食品

芋類

じゃがいも 長芋

里いも さつまいも など

豆類

大豆 きな粉

あずき など

黒砂糖

種実類

栗 干し柿

ピーナッツ 干しブドウ

アーモンド など

ドライフルーツ

海藻

わかめ

昆布

ひじき など

野菜ジュース

青汁

トマトジュース

100%果汁ジュース など

カリウムが多い果物

1. バナナ
2. メロン
3. キウイフルーツ

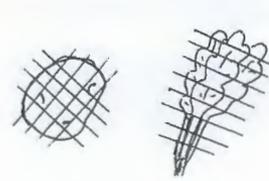
☆カリウムを減らす調理法☆

…カリウムは水に溶け出しやすいので、その性質を利用しましょう

ゆでこぼす

葉物・いも類など

小さく切って



たっぷりの湯で

茹でて



茹で汁を

捨てる

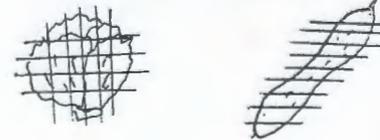


注 レンジでの加熱や、焼く、蒸すではカリウムは抜けません

水にさらす

レタス きゅうり など

小さく切って



流水でさらす

