

透析食だより

2026年
6月号

主食・いも類100gあたりのカリウム含有量



頻度や量に注意！

200



ライ麦パン
190mg



ぶどうパン
210mg

600



さといも
640mg

150



全粒粉パン
140mg

500



さつまいも
480mg

100



食パン
86mg



玄米ごはん
95mg

400



やまいも
430mg

じゃがいも
410mg

50



もち
32mg



ごはん
29mg



そば
34mg



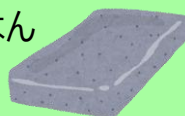
中華めん
60mg



ビーフ
33mg



押し麦ごはん
38mg



こんにゃく
33mg

0



そうめん
5mg



うどん
9mg



スパゲティ
14mg



しらたき
12mg

みなさんご存じだとは思いますが、カリウムを摂りすぎると不整脈や心停止に繋がってしまうことがあるので摂りすぎには注意しましょう。



メインやかさ増しに
オススメ



●作り方

- 1、もやしはよく洗う。
にらは2cm幅に切る。
- 2、鍋に湯を沸かし、1をサッとゆでて、ザルに
あけて冷水にさらす。
- 3、2の粗熱がとれたら水気をよく切り、ボウルに
移し、干しエビ、ラー油、しょうゆを加えて
あえる。

●材料（2人分）

- | | |
|-------|--------|
| ・もやし | 1/2袋 |
| ・にら | 本 |
| ・干しエビ | 小さじ1/2 |
| ・ラー油 | 2～3滴 |
| ・しょうゆ | 小さじ2 |

栄養MEMO

もやしという名前は、発芽する
という意味の「萌やす」が由来と
言われています。



栄養価（1人分）：エネルギー18kcal たんぱく質1.4g リン20mg カリウム88mg 塩分0.3g

栄養
コラム

一周回って知らない栄養素の話～カリウム～

今回は、透析患者さんがよく耳にするカリウムについてお話ししたいと思います。カリウムは野菜や果物、いも類など様々な食品に含まれており、細胞や体液の水分やミネラルのバランスを保つ役割があります。これにより、体内の余分な塩分を尿中に排泄し血圧を正常に保つため、高血圧予防のためにカリウムを積極的に摂ることが勧められています。また、神経の伝達や筋肉の収縮をスムーズにする役割も担っています。

一般的な生活でカリウムが不足すると、筋力の低下や足のつり、脱力感などが起こることがあります。

本来、体内で余分なカリウムは尿中に排泄されるため健康への弊害は心配ありませんが、腎臓の機能が低下している透析患者さんの場合は、余分なカリウムを尿中に排泄できないため、体内に溜まりやすくなってしまいます。血液中のカリウム濃度が高くなりすぎると、不整脈や心停止など、命に関わる状態を引き起こしてしまいます。

このように、カリウムは体に必要な成分ですが、透析患者さんにおいては取りすぎない工夫が命を守る鍵になります。茹でこぼしや水にさらすなどの調理の工夫を心がけ、安全で美味しい食生活を続けていきましょう。