

カリウムの減らし方を知ろう!



カリウムとは?

カリウムはナトリウムとバランスをとりながら細胞を正常に保ち、血圧を調整しています。ナトリウムは血圧を上げる働きがあり、カリウムは血圧を下げる働きがありますので、塩分の摂りすぎによる高血圧などを予防するとして注目されていますが、腎臓の機能が低下していると余分なカリウムが排泄されず、体内に蓄積されてしまいます。その結果血液中のカリウム濃度が高くなると「高カリウム血症」となり、だるさやしびれ、血圧の低下、不整脈を引き起こす原因になります。

調理によるカリウムの減らし方

カリウムを減らすために、知っていただきたいのは「**カリウムは水に溶ける性質がある**」ということです。この、『水に溶ける』という性質を利用し、調理をするときにひと工夫するだけでカリウムの摂取量を低減することができます。

【カリウムを減らす!調理方法】

①なるべく細かく、薄く切る



水にふれる表面積が大きいほど、カリウムは抜けやすくなります。**なるべく細かく、薄く切りましょう。**

②よく洗う



カリウムは水に溶ける性質があります。**たっぷりの水で洗いましょう。**

③水にさらす



生のまま食べたい野菜は**細かく切ったり、薄切りにしたあと、水にさらします。**その後はしっかり水気を切りましょう。

④たっぷりのお湯で茹でる



茹でる時はたっぷりのお湯で茹でましょう。茹でた後の野菜は流水で洗い、水気をよく切りましょう。

⑤茹でこぼす



みそ汁やスープ、煮物、鍋物などの料理を作るときは、**一度茹でたお湯を捨てる(茹でこぼす)ことが重要**です。茹でこぼしをせずに料理すると、カリウムが溶け出た汁も一緒に摂取してしまう事になるので注意しましょう。鍋物を食べる時も、茹でこぼしをしてから作ることでめの雑炊まで、おいしくいただけます。

茹でこぼしてから調理しましょう!



重要! カリウムは加熱するだけでは減りません。そのため電子レンジで野菜の下処理をする時には、必ず水にさらして、よく洗いましょう。大切なのは**水に溶け出たカリウムを摂取しないように調理すること**です。

※腎臓の機能が低下していてもカリウム制限の必要が無い場合もあります。主治医にご相談しましょう。

※カリウムは野菜や果物に多いと思われていますが、肉や魚・牛乳や納豆などたんぱく質を多く含んでいる食品にも含まれています。肉や魚・牛乳や納豆等のたんぱく質を多く含む食品は、適切なたんぱく質制限により摂取カリウムを減らすことができます。

◆参考：「高カリウム血症と食事工夫のあれこれ」[2016/7/1 更新]