

透析食通信 秋Ver. 2023年



カリウムってイヤな奴???

まだまだ暑さが厳しい今日この頃ですが、お店に並んでいる食品などを見ると少しずつ秋にむかっているんだなと、季節の移ろいを感じますね。秋には、旬を迎える食べ物が多く、特に果物などは栄養価が高く、季節感を味わえるため摂取量が増す傾向にあります。しかし、果物といえば…**カリウム!**というほど、患者さんにとっては聞き飽きた話がつきものですよ。ところで、果物にはどうしてカリウムが多く存在しているのでしょうか…。考えたことがあります？今回は、そんなお話です。

○土壤に含まれる栄養素ランキング TOP5…☆



窒素：タンパク質合成や葉緑素の形成に必要。



リン：植物の根の成長やエネルギー転送。DNAやRNAの合成に重要。



カリウム：果実の成熟や水の輸送に必要。



カルシウム：細胞壁の構造や細胞の分裂に関与し。強靱な植物の成長に必要。



マグネシウム：葉緑素の構成要素であり、光合成をサポート。

植物は、土壤から水を吸収し、その中に含まれる栄養素を利用して成長します。土壤には様々な栄養素が含まれており、カリウムは**第3位**と比較的豊富な供給源として存在しています。

※一般的なランキングであり、土壤の種類や地域によって栄養素の含有量は変動します。



カリウムは、ヒトと同じく植物に対しても細胞内における電解質バランスを調節し、細胞の浸透圧を維持する働きがあります。浸透圧は水分の移動を制御し、根から吸収した水分を果実の細胞に取り込んで膨らませる役割を果たします。これによって果実は次第に大きくなり、この過程で糖分や風味の物質が果実の中に蓄積されます。

(もしカリウムが、適切に土壌から吸収されなかった場合、十分に成熟せず、酸っぱくて風味の劣る果実ができてしまう可能性が高まります。)



成熟した果実のほとんどは、生存と繁殖のために種子を含んでいますが、カリウムは種子の発芽にも重要な役割を果たしており、果実にかリウムを多く貯めることで種子の発芽率や成長に適した状態を作り出しています。



つまり、果物にたくさん含まれるカリウムは、甘くて栄養価の高い美味しい果実に成熟させるだけでなく、次の新しい世代を育むための重要な役割も担っているのです。これは野菜にも同じことが言えます。



透析患者さんは腎臓の機能が低下しているため、体内のカリウムバランスが乱れやすく、カリウムを過剰に摂取してしまうと心臓のリズム障害や心停止など重篤な合併症を引き起こす可能性があります。



秋に食欲が増すことは、身体を温めるために必要なエネルギーを蓄える自然現象です。カリウムは摂り過ぎてしまうと透析患者さんの敵になりますが、適量であれば「甘くて美味しい!」と、感動を与えてくれる「いいヤツ」でもあります。

今秋は、カリウムにありがとうと感謝しつつ、健康的でバランスの取れた食事を心掛け、季節の恵みと味覚を楽しんでみてはいかがでしょうか。



要チェック!!秋のカリウムが多い果物



1日のカリウム摂取量は2000mg未満、果物のカリウムの摂取目安量は1日100mgです。



日本食品標準成分表2020年版(八訂)

食品名	カリウム含有量 (100g中)	目安量 [※]
★柿★ 	170mg	1/3個(正味60g)くらい
☆梨☆ 	140mg	1/3個(正味85g)くらい
★ぶどう(皮なし)★ 	130mg	巨峰10粒(正味80g)くらい
☆和栗(ゆで)☆ 	460mg	2~3粒(正味20~30g)くらい
★りんご★ 	120mg	1/3個(正味85g)くらい
☆みかん☆ 	150mg	1個(正味80g)くらい

※ あくまで”目安”であり、品種や個体差があります。