

# 透析食通信 春Ver. 2026年

暖かい日が増えてきましたが、まだ寒い日もあり、寒暖差の大きい時期ですね。体調を崩しやすい季節でもあるため、日々の体調管理には気を付けて過ごしていきましょう。今回の透析食通信では、「カリウム」について取り上げます。

## なぜカリウムを管理しないとダメ!?

透析患者さんは腎機能が低下しているため、カリウムを排泄できず、体内に蓄積してしまいます。また、透析で除去できるカリウムの量には限界があります。

### ● カリウムが異常に高くなると…!?

\*手足のしびれ、脱力感、悪心、不整脈、ひどい場合は心停止に至ります。  
当院のカリウム値の目標は **3.5~5.5mEq/L**(高くても **5.9** までに)



### ● カリウムが低く(3.4以下)になると…!?

\*筋力低下、筋肉痛、嘔吐、悪心、便秘、けいれん等が現れる事があります。  
(※カリウムは…むくみ改善、高血圧予防、筋肉を正常に保つ働きがあります。)



## カリウムの多い食品



- 果物 ・ ドライフルーツ(レーズン等)
- 果物や野菜のジュース、青汁
- いも類 ・ きのこ類(干し椎茸は特に注意。) ・ 野菜(とうもろこし等も)
- 切干大根 ・ 海藻類(もずくはカリウム少ないです。)
- 乳製品(牛乳、ヨーグルト等。) ・ コーヒー ・ チョコレート
- 種実類(栗、ピーナッツ、アーモンド等)、
- 豆類(大豆、枝豆、納豆、あずき、きなこ、豆菓子等)

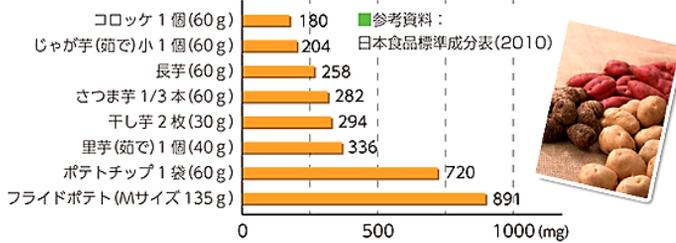


※            はインも多いので注意が必要です。

# ★ 気を付けて欲しいもの ★

## 芋類

芋類のカリウム含有量



ポテトチップス1袋=バナナ(大)約1本分  
フライドポテト(M)=キウイ約3こ分に相当します。注意して下さいね。

❁カリウムが高いため、**食べ過ぎないように注意**が必要です。手間はかかりますが、レンジでチンするより茹でる方がカリウムを減らすことができます。

※芋類は**血糖値が上がりやすい**ので、血糖値が高い方は特に食べすぎ注意です。

芋の食べる量が多いときは、**主食の量を減らして**調節しましょう！



Q ファーストフード店でサイドメニューを頼む場合、“ポテト(S)”か“サラダ”どちらを選ぶ！？

A. サラダの方がカリウムを抑える事ができます。(ポテト(S):479 mg、サラダ:137 mg)

★**果物ジュース** ←飲んだ時は、その分他の飲水量を減らして下さいね。

❁カリウムが高く、果汁の割合が多い(果汁100%など)ほど、高いです。



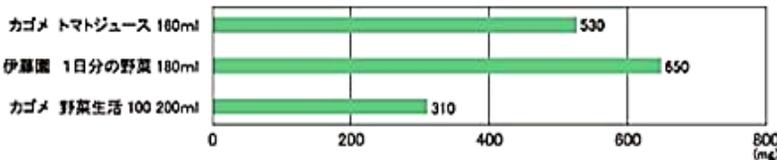
無果汁や10%、30%など**果汁の少ないものを選ぶか飲む量を減らす**のも良いです。

ぶどう < りんご < オレンジ < パイナップル の順にカリウムは高くなりません。

※↑100%果物ジュースでカリウムの量を比較。どうしても飲みたい！という時に、参考にして下さい。

※**糖分が多い**ため、**糖尿病の方は特に注意**しましょう。

## ★野菜ジュース、青汁、トマトジュース



かなりカリウムが高いです。カリウムの高い方は控えて下さいね。

ちなみに。。。下記のように野菜ジュースの食物繊維は多くありません。もし便秘予防のために飲んでる！という方は、ゆで野菜などで食物繊維を摂るのも良いですよ。

「カゴメ トマトジュース (160ml)」 カリウム:530 mg 食物繊維:1.3g

「カゴメ 野菜生活 100(200 ml)」 カリウム:310 mg 食物繊維:0.4~1.2g

「伊藤園 1日分の野菜(180ml)」 カリウム:650 mg



# 春の旬の食材

可食部 100g あたりに含まれるカリウム量

※1 文部科学省「五訂増補日本食品標準成分表」

※2 重量や数量はあくまで目安です。産地や規格などにより大きさや数などは異なります。

## 山菜



食材名	カリウム(生) (mg) <sup>※1</sup>	カリウム(茹で) (mg) <sup>※1</sup>	100g の目安 <sup>※2</sup>
たけのこ	520	470	水煮 4 分の 1 個
たらの芽	460	260	10 個
ふき	330	230	5cm 長を 20 本
うど	220	200(水さらし)	4cm 長を 10 本
わらび	370	10	10 本ほど
ぜんまい	340	38	35 本ほど

## 春野菜



食材名	カリウム(生) (mg) <sup>※1</sup>	カリウム(茹で) (mg) <sup>※1</sup>	100g の目 安 <sup>※2</sup>
アスパラガス	270	260	5 本
さやえんどう	200	160	30 さや
キャベツ	200	92	葉 2 枚
菜の花	390	170	大き目 3 茎
ごぼう	320	210	1/2 本
セロリ	410	320	1 茎
玉ねぎ	150	110(水さらし 88)	中 1/2

## 魚介類



食材名	カリウム(生) (mg) <sup>※1</sup>	100g (mg) <sup>※1</sup>	100g の目安 <sup>※2</sup>
カレイ	330	200	1/2 匹
さわら	490	220	1 切れ
あじ	360	230	1 匹(可食部)
さより	290	190	2 匹
ほたるいか	290	170	15 匹

※1 日のカリウム摂取量は、2000 mg以下が目標です。

野菜は茹でておぼす事でカリウムを減らす事ができます。カリウムの高い食材を知って、食べる量に気を付け、カリウムの多い物が重ならない様に工夫しましょう！



# ちょっとチェック！！意外と知らない落とし穴！？

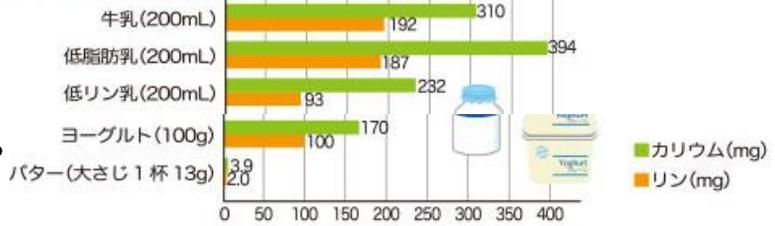


## ★乳製品

右の図のように乳製品は**リン**が高いだけでなく、**カリウム**もかなり高いです。  
牛乳コップ1杯でバナナ約1本分の**カリウム**が含まれます。



### ●乳製品の栄養成分



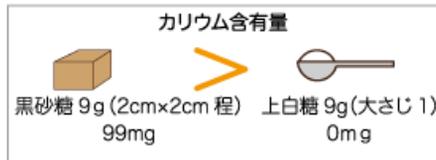
※バニラアイスにも200mgのカリウムが含まれています。

### ●乳製品を使った料理

料理名	エビドリア	ピザ(直径15cm)	ホワイトシチュー	カルボナーラ
主な材料	・ごはん・えび ・バター・鶏肉 ・粉チーズ・牛乳 ・プロセスチーズ	・ピザ生地 ・ソーセージ ・ピーマン・玉ねぎ ・ホールトマト ・プロセスチーズ	・鶏肉・人参 ・玉ねぎ ・じゃがいも ・バター・牛乳	・スパゲッティ ・卵・ベーコン ・生クリーム ・粉チーズ
エネルギー (kcal)	591	474	269	779
カリウム (mg)	412	252	579	174
リン (mg)	429	490	180	343

シチューは、**カリウム**が多いです。  
じゃがいもを茹でたフロッコリーに変更するだけでも、みかん約1個分の**カリウム**を減らす事ができます。

## ★黒糖・黒蜜



砂糖やはちみつ等の甘味料の中では、黒砂糖の**カリウム**が多いです。また、黒砂糖から作られる黒蜜も、**カリウム**が多いです。また、黒飴などの飴の食べ過ぎには気を付けて下さいね。(黒蜜大さじ1(約20g):カリウム124mg)

## (★減塩の塩)

カリウム含有量 (軽くひとふり約0.6g)

(塩化カリウム添加)減塩塩※(157mg) 食塩(0.6mg)

商品の原材料表示に記載がなくても、無機塩等の表示で、塩化カリウムが含まれている商品もあります。

### ●栄養成分表示 100gあたり (一例)

	(塩化カリウム添加)減塩塩※	食塩
熱量	0kcal	0kcal
たんぱく質	0g	0g
脂質	0g	0g
炭水化物	0.7g	0g
ナトリウム	18.9g	39g
カリウム	26.2g(26200mg)	0.1g(100mg)
食塩相当量	48g	99.1g

減塩塩※大正製薬社 減塩習慣 商品ホームページより引用

食塩に比べ、塩分が半分程度の「減塩の塩」ですが、「塩化カリウム(KCl)」が添加されており、減塩の塩や減塩醤油などの減塩の商品は、**カリウム**を多量に含む商品も多いです。気になる方は、栄養成分表示を見て確認してみてくださいね。



- ★ カリウムの高いものは、**透析の前に食べる**のがおすすめです。  
…体内の貯留時間を短くできます。
- ★ カリウムの多い食品を食べる時は、なるべくカリウムの多いものが**重ならないように**したり、**連日続かないように**気を付けましょう。
- ★ 透析の間隔が**1日空きの時に**食べるようにしましょう！  
…透析の間隔が2日以上空くと、体内のカリウムの蓄積量が多くなります。
- ★ 野菜ジュース・果物ジュースを飲むときは、芋類や果物、生野菜などカリウムの多いものと**重ならないように**しましょう。
- ★ イモ類、野菜は茹でる、水さらしする事によって、カリウムを減らす事ができます。(小さめに切って水さらしすると、切った面積が増えてカリウムがより溶け出ていきます。)



## 飲み物のカリウムクイズ!!



Q1. ワインを飲むなら赤？白？

→ A. 白!

ワイングラス1杯で 白ワイン…66mg、赤ワイン 121mg 含まれています。

Q2. ティータイムに飲むならコーヒー？紅茶？

→ A. 紅茶!

ドリップコーヒー1杯 (200ml) …130 mg、紅茶1杯 (200ml) …16 mg  
ちなみにミルクココア1杯 (200ml) は…195 mgです!

カリウムの高い物を知って、工夫しながらおいしく食べましょう!!