

透析 春だより

春の訪れを感じる季節となりました。この時期にしか食べられない旬の春野菜が出回っていたり、山菜が採れる時期ですね。美味しく春を味わいましょう♪

山菜に含まれるカリウム量はどのくらい？

ふきのとう
(30g : 約3個)



茹で：カリウム 132mg

ぜんまい
(小鉢1つ：60g)



生：カリウム 204mg

茹で：カリウム 23mg

ふき
(小鉢1つ：40g)



茹で：カリウム 92mg

わらび
(小鉢1つ：50g)



生：カリウム 185mg

茹で：カリウム 5mg

タラの芽
(小3個：約20g)



生：カリウム 92mg

茹で：カリウム 52mg

竹の子
(小鉢1つ：60g)



生：カリウム 312mg

茹で：カリウム 282mg

高菜
(10g)



生：カリウム 45mg

塩分 0.4g

たけのこは、茹でてでも
ほとんどカリウムは減りません

注意

透析患者さんのカリウム摂取量は

1日 2000mg (1食 600~700mg)

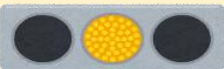
山菜は一度にたくさん食べ過ぎると、カリウムの過剰摂取に繋がりますので、これらの数値を参考に適量で食べましょう。

4/ あなたのカリウム値 ()

＊血清カリウム値と危険度＊

血清カリウム (mEq/L) 危険度

6.5以上  赤信号 危険！！

6.0～6.4  黄信号 注意！

5.9以下  青信号 まず安全

高カリウム血症の症状



あくまで目安ですが、
カリウムの値が6.5mEq/L以上になると
心停止の危険性が上がり、心電図などで心臓に
異常な脈を認めるようになります。



ポイント

食べ方の工夫

やってみよう!

①カリウムが少なめの食材と組み合わせる

こんにゃく・春雨・もやし・キャベツ・玉ねぎなどでかさ増し



ゆで筍60g
(カリウム282mg)



+



ゆで筍20g+こんにゃく40g
(カリウム112mg)

②少量でも満足感のある調理法に していきましょう

かき揚げ・天ぷら・フライ・春巻き・肉巻きなど



③カリウムが多い食品を重ねて食べないように しましょう

カリウムの多い春の食材を食べるときは、芋類・きのこ類など
カリウムを多く含む食品を控えめに調整しましょう

