



## 秋の味覚を楽しもう



秋といえば「読書の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」そして「食欲の秋」ですね。今回は「食欲の秋」に注目し、秋に美味しい果物のカリウムについてまとめました。透析患者さんはカリウムの制限があるため、今回は果物に含まれるカリウムの量についてご紹介します。

### ○透析患者さんが気を付けたいカリウム

なぜ透析患者さんはカリウムの取りすぎに注意する必要があるのかご存じですか？身体にある余分なカリウムは尿から身体の外に出るものですが、腎臓の機能が低下している透析患者さんは処理ができないため、透析の力を借りて身体の外に出さなくてはなりません。

そのためカリウムを多く摂取してしまうと、透析の力だけでは処理することができず、動悸や吐き気を催し、嘔吐してしまうなど身体に不調をきたしてしまいます。高カリウム血症になると、不整脈を引き起こし心停止する危険も高まります。

透析患者さんが食事からとるカリウムの1日摂取量の目安は **2000mg** 以下です。

### ○果物を食べる時の注意点

- ①ドライフルーツや干し柿は、カリウムが多いため控える
- ②缶詰フルーツはカリウムが少ないが、  
シロップにはカリウムが多く含まれているためシロップは飲まない
- ③りんごやみかん、ぶどうなど比較的カリウムの少ない果物を選ぶ
- ④カリウムが多めの果物を食べる場合は、食べる量を調節する



## ○秋の果物

	100g 目安量	カリウム(mg)
ぶどう 	大粒 8～10 個	130
柿 	小 1 個	170
梨 	中 1/2 個	140
キウイ 	1.5 個	290
りんご 	中 1/2 量	120
桃 	中 1/2 量	180

カリウムが多い果物 → バナナ、キウイ

カリウムが少ない果物 → りんご、ブルーベリー

※ カリウムは南国系のフルーツに多い傾向があります

例) バナナ、キウイフルーツ

## ○プラスで知っておきたい野菜のカリウムの減らし方

### ①水にさらす

→水にさらす断面を大きくすると効果が期待できます。

水にさらすよりも茹でる方がカリウムの溶出量は多いです。

### ②茹でる

→目安としては、葉物野菜：3～5 分、根野菜：10～15 分

茹でる際は野菜を小さく切るとカリウムは溶けやすいです。

たくさんのお湯で長時間茹でるほどカリウムは水に溶けますが、  
時間がかかるうえ、食感や味が落ちてしまうこともあるため注意が必要です。

電子レンジによる下ごしらえではカリウムは減りません。

→下ごしらえをするときは茹でるようにしましょう。