透析センター

栄養だより



令和 **5** 年 **8** 月 号 博愛会 潁田病院



夏野菜に含まれるカリウムの量

血液検査でのカリウム目標値…5.5以下

血液中のカリウム濃度が高くなると…

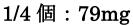
<mark>心臓がドキドキする(動悸)、手足がしびれる、脱力感</mark>だけにとどまらず、場合によっては<mark>心停止</mark>と生命に関わることもあります。

☆トマト

中1個(150g)

生:315mg







☆きゅうり 中 1 本(100g)

生:200mg



1/3 本:67mg



☆みょうが サイヤ (1)

中 1 個(15g) 生:32mg



ミニトマト1個(15g) はカリウム 44mg です。

☆なす

中1本(105g)

生:231mg

ゆで: 189mg



☆オクラ

中3本(30g)

生:78mg

ゆで:84mg



☆かぼちゃ

煮物サイズ2切(50g)

生:200mg

ゆで:

240mg



かぼちゃは、茹でてもカリウムがあまり減りません。

☆にがうり(ゴー<u>ヤ</u>)

中1本 (200g)

生:5<u>2</u>0mg

1/5本:104mg



☆青ピーマン

中1個(50g)

生:95mg



☆えだまめ 11g (さやつき 6 個 20g)

生:65mg

ゆで:

54mg



カリウムが高い方は…食べる量や組み合わせに注意しましょう。 水にさらすか茹でこぼしを行いましょう。