

# 栄養のはなし

編集・発行 ふたば薬局

栄養成分を知ろう！

## カリウム

### 1日の摂取基準量(目安量)

成人男性 : 2500mg

成人女性 : 2000mg

妊婦・授乳期 : 付加量+400mg

### ■ はたらき

血圧を正常に保つ(高血圧予防)、神経刺激伝達、腎臓での利尿作用、筋肉の収縮と弛緩の調節

### ■ 不足したとき

高血圧、不整脈、食欲不振、夏バテ、筋力低下、排尿困難 等  
※通常の食生活では心配ありません。

### ■ 摂りすぎたとき

高カリウム血症(四肢の痺れ、不整脈、低血圧、筋力低下)等  
※通常の食生活では心配ありません。

### カリウムとは…

細胞の代謝・酵素の活性・神経や筋肉の興奮や収縮などをつかさどる体に必要なミネラルの一種です。遊離イオンやリン酸塩、たんぱく質との結合体としてそのほとんどが細胞内にあり、細胞の外液に存在するナトリウムとバランスをとりながら、細胞を正常に保ったり、血圧を調整したりして、常に一定した状態を維持するのに役立っています。そのため「日本人の食事摂取基準」では、高血圧の予防を目的としたカリウム摂取の目標量を成人男女ともに1日あたり3500mgとしています。

特に多く含まれている食品(100g中)には、**こんぶ 5300mg**、**わかめ(素干し) 5200mg**、**とろろこんぶ 4800mg**があります。また、野菜や果物、豆類にも多く含まれます。

### 旬の食材からカリウムを摂ろう！

目安として、食材100g中の含有量(mg)を表示しますので参考にして下さい。※下記は一例です。種類により含有量には差があります。

#### 春～Spring～

鯛 470mg      たけのこ 470mg



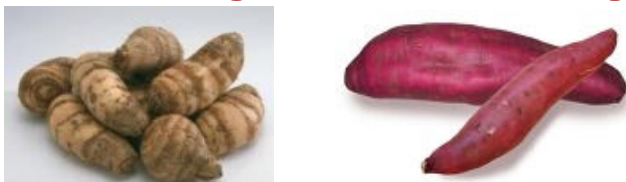
#### 夏～Summer～

スルメ 1100mg      モロヘイヤ 530mg



#### 秋～Autumn～

里芋 560mg      さつまいも 540mg



#### 冬～Winter～

さわか 490mg      ほうれん草 490mg



# ポイント

## 1. 水溶性で熱に弱い

熱や水に弱いため調理で失われやすく、特に煮た場合の損失は約30%といわれています。水に溶けやすいので、野菜などを洗う際は手際よく素早く洗うようにしましょう。また、ゆで汁を捨てないスープ料理や鍋料理がおすすめです。

## 2. カリウム不足に注意しましょう。

体内に吸収されたカリウムは一定の濃度を保つため、摂取量とほぼ同量が尿や汗、便により体外に排出されます。そのため、下痢気味や利尿剤使用などが長時間続くと、場合によっては不足症状が出ることも考えられますので、注意してください。また、アルコールやコーヒーなども利尿を促すため、頻繁に飲む方はカリウムが不足しやすいといわれています。

## 3. 自然のものをとりましょう

カリウムは自然の食品に多く含まれますが、加工による損失が激しいのが特徴です。例えば、塩も「あら塩」の方が、カリウムが豊富に含まれています。インスタント食品をはじめとした加工食品ばかりに頼らず、自然の食品を摂取することを心がけましょう。

### ◆ こども向けレシピ ◆

#### ほうれん草ポテトもち

【材料:約 15 個分】

じゃがいも 大1個 ほうれん草 1束の葉先のみ  
片栗粉 小さじ2  
とろけるチーズ お好み  
オリーブオイル 適量



1. ほうれん草の葉先の部分を茹でて、水気を絞り、細かく切る。
2. じゃがいもの皮をむき、8つ切りくらいにし、ポリ袋に入れて柔らかくなるまでレンジにかける。
3. レンジから取り出したポリ袋に、ほうれん草を加え、よく揉む。その際に、熱い蒸気が出るので火傷に注意する。よく揉んだら片栗粉とお好みでチーズを加えてまとめるように揉む。
4. 小判型やスティックに形成し、オリーブオイルを熱したフライパンで焼く。
5. 両面焼き色がついたら出来上がり♪お好みで塩をふったりケチャップで召し上がれ♪

### ◆ お年寄り向けレシピ ◆

#### 豚と筍の梅しそ炒め

【材料:2人分】 豚バラ肉 100g 筍の水煮 170g

梅干 2個 しその葉 5~10枚  
ゴマ適量 塩こしょう 少々

【合わせ調味料】

醤油 小さじ1

昆布茶 専用さじ2



1. 豚バラ肉は一口サイズに、筍は根の方を輪切りに穂先は縦に薄く食べやすいサイズに切る。梅は種を取ってたたき、しそは、千切りにする。
2. 豚バラ肉を炒め軽く塩こしょうし、火が通ったら筍を入れる。表面に焦げ目がついてきたら、梅と合わせた調味料をいれ、手早く混ぜる。
3. 均等に混ぜり合ったら火を止め、しそとゴマを加えてひと混ぜして出来上がり♪

※残った昆布茶は、少量のだしを使用する場合に代用するのもオススメ！



腎機能が低下している方やカリウム製剤を服用中の方は過剰症に注意しましょう。



腎機能が低下している方やカリウム製剤を服用中の方は、カリウムの排出量が減少し、高カリウム症(除脈・不整脈など)になる可能性がありますので、注意が必要です。摂取制限のある場合がありますので、医師または薬剤師に相談しましょう。

※ お問い合わせ先は、ふたば薬局ホームページをご覧ください。 <http://www.futaba-ph.co.jp>