

## ☑食事・栄養のワンポイントアドバイス

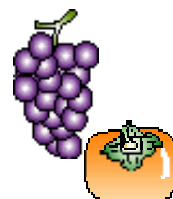
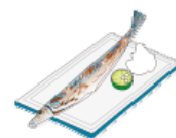


### 〔慢性腎臓病とカリウム：秋〕

慢性腎臓病は、その病期や病状によって、高カリウム血症となることがあります。そのような場合には、いわゆるカリウム制限として、生の果物や芋・豆・生野菜、また適正量を超えた肉や魚などを控えるなどの対策が必要となります。

さて、秋といえば『食欲の秋』と言われるように、美味しい実りの季節です。一般的に旬の食べ物は、身体に良いとされるのですが、カリウム量が多いものもありますので注意が必要です。

食 品	目 安 量 (食べるところの重さ)	調理前の カリウム含有量
さ ん ま	小1尾 (身のみ 105g)	210mg
戻りがつお	たたき5切 (75g)	285mg
秋 鮭	中1切 (80g)	280mg
里 芋	小3個 (60g)	384mg
さつま芋	中1/2本 (120g)	564mg
いちじく	1個 (70g)	120mg
栗	中5個 (75g)	315mg
ぎんなん	10粒 (30g)	210mg
梨	中1/2個 (150g)	210mg
ぶどう巨峰	10粒 (100g)	130mg
柿	中1個 (150g)	255mg



※食品中に含まれるカリウムは水に溶けやすい性質があるため、切って水にさらす、茹でるなどの調理法によってカリウム含有量は変化します。