

カリウムについて

カリウム はナトリウムとバランスをとりながら、細胞を正常に保ち、血圧を調整しています。ナトリウムは血圧を上げる働きがありますが、逆にカリウムは血圧を下げる働きがあります。塩分の摂りすぎによる高血圧などを予防するとして近年注目されていますが、腎臓の機能が低下していると、余分なカリウムが排泄されず、体内に蓄積されてしまいます。そ

の結果、血液中のカリウム濃度が高くなると「高カリウム血症」となり、だるさやしびれ、血圧の低下、不整脈を引き起こす原因になります。



身近な食品のカリウム含有量

かじき 100g ▶ 440mg	かつお 60g(刺身3切) ▶ 258mg	車えび 40g(3尾) ▶ 172mg
ほたて(貝柱) 45g(刺身5切) ▶ 171mg	いか 100g ▶ 300mg	まぐろ 60g(刺身5切) ▶ 246mg
鶏むね肉 100g ▶ 340mg	鶏ささみ 45g(1本) ▶ 189mg	豚もも肉 100g ▶ 350mg
牛乳 200ml ▶ 309mg	ヨーグルト(加糖) 100g ▶ 150mg	納豆 50g(1パック) ▶ 330mg
豆腐(木綿) 100g ▶ 140mg	ひじき 5g ▶ 220mg	しめじ 20g(1/4株) ▶ 76mg
エリンギ 30g(1本) ▶ 102mg	じゃがいも 100g(Sサイズ1個) ▶ 410mg	さつまいも 100g(1/2個) ▶ 480mg
かぼちゃ 50g(3片) ▶ 225mg	ほうれんそう 25g(1/4束) ▶ 173mg	バナナ 1本(正味120g) ▶ 432mg
メロン 1/6個(正味100g) ▶ 350mg	キウイフルーツ 1個(正味75g) ▶ 218mg	アボカド 1/2個(正味80g) ▶ 576mg
干し柿 40g(1個) ▶ 268mg	バターピーナッツ 18g(20粒) ▶ 137mg	ポテトチップス 25g(1/4袋) ▶ 300mg
ミルクチョコレート 10g(1/5枚) ▶ 44mg	かりんとう 50g(5~6本) ▶ 150mg	黒砂糖 10g ▶ 110mg
ミルクココア 5g(1杯) ▶ 37mg	インスタントコーヒー 2g(1杯) ▶ 72mg	

季節・産地によって数値の増減があるため、あくまでも目安量としてご参考ください。

参照：文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会
「日本食品標準成分表 2015年版(七訂)」

！カリウムを減らすポイント！

※芋や野菜はできるだけ細かく・薄く切り、たっぷりのお湯で茹でこぼす

茹で汁はカリウムが溶け出ているため、煮物や汁物には使わずに捨ててしまいましょう。

※生のまま食べる野菜もできるだけ細かく・薄く切り、流水にさらす(大根おろしは汁をしぼって食べましょう)

※果物を食べる時は生のものを少なめにし、缶詰を利用する

缶詰のシロップにカリウムが溶け出ているため、シロップは飲まないようにしましょう。