

冬の食べ物・カリウムについて

冬の食べ物 一覧表



区分	食品名 ()内は1食分目安	エネルギー kcal	タンパク質 g	カリウム mg	リン mg
果物	みかん(中1個・80g)	37	0.6	120	12
	りんご(1/2個・100g)	58	0.2	118	5
野菜	かぼちゃ (煮物小3切れ・90g)	81	1.8	405	39
	ほうれん草(1茎・35g)	7	0.8	242	16
	大根 (厚さ3cm・100g)	18	0.4	230	17
	カリフラワー(3房・50g)	13	1.5	205	33
	ブロッコリー(3房・50g)	17	2.2	180	45
	白菜(1枚・80g)	11	0.6	176	26
	春菊(1茎・15g)	3	0.3	69	7
	ぶい (小1切れ・60g)	154	12.8	228	78
魚	たら (小1切れ・60g)	46	10.6	210	138

調理法を工夫して カリウム処理を行いましょ

カリウムは水に溶け出る性質があります。茹でると更にカリウムが減ります。

調理法	除去率(%)	時間(分)
水さらし	10~40	20~30
茹で(葉物)	40~50	3~5
茹で(根菜)	20~30	10~15

ポイント 茹でこぼし or 水さらし!

小さく切り、水に触れる面積を増やすとカリウム量も減りやすいです。

キャベツ 生 50g 当たり カリウム89mg

ざく切り 茹で (茹で時間2分) カリウム50mg

千切り 茹で (茹で時間2分) カリウム37mg

※茹で汁にはカリウムが溶けているのでしっかり水気を切りましょう。

ポイント 置き換え

果物は生よりも缶詰!
※シロップにカリウムが流れています。
シロップは飲まないよう注意しましょう!

みかん10房(50g 当たり)

生 カリウム75mg

缶詰 カリウム38mg

冬の料理献立例 ~夕食~

主菜	ぶりの照り焼き	副菜	マヨカレー炒め
ぶり	2/3切(60g)	カリフラワー	50g
醤油	小さじ1	マヨネーズ	大さじ1
酒	小さじ1/2	カレー粉	少々
みりん	小さじ1/2	パセリ	少々
油	小さじ1		
副菜	お浸し		
白菜	70g		
醤油	小さじ1		
おかか	少々		

ご飯の目安量(1食あたり)

2000kcal	220g
1800kcal	190g
1600kcal	160g
1400kcal	150g

※1600kcalの方の例

エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	塩分
562kcal	21.1g	714mg	237mg	2.1g

〈マヨカレー炒め レシピ〉
①カリフラワーを茹でる。
②フライパンにマヨネーズを加え、①を炒め、カレー粉とパセリを加える。

冬の定番料理を食べる時の注意点

おでん・鍋料理

- 練り物はリンや塩分が多いので1個まで。
- おでんや鍋つゆを飲むのは控えましょう。
- 水炊きでポン酢やかんきつ類、香辛料を活用すると塩分摂取量を抑えられます。×の雑炊やうどんは控えましょう。

水分の多い料理(麺類、シチューなど水分150ml以上加えて調理するもの)

- 週1回が目安。次の透析までの間隔が短い1日空きがオススメです!