

「カリウム」のはなし

カリウムとは・・・

- 主として細胞内液中に分布しているミネラルで、
- ・細胞の浸透圧の調整
 - ・血圧が高くなるのを抑える
 - ・老廃物の排出を助ける
 - ・筋肉の収縮を促す

などの働きがあります



異常値を示すとどうなるの?? 基準値は 3.6 ~ 5.0mEq/L です。

不整脈・心停止・吐気・知覚異常・意識障害・脱力・麻痺・精神不安定などが起こります。

欠乏しやすい人

- ・塩分を多く摂取する人
- ・ストレスが多い人
- ・アルコールや甘いものを多く摂取する人 など

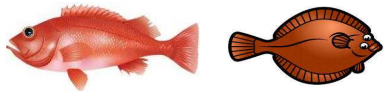


過剰になりやすい人

- ・腎臓からの排泄障害がある人 (腎不全や透析を受けている方)
- ・重症のやけどをした人 など

主にカリウムの高い食品

・魚介類 (ひらめ・さわら
しいら・かんぱち・まだい
めかじきなど)



・豆類



・玉露



・野菜 (特にカリフラワー・
ブロッコリー・筍など)

野菜やイモ類は、皮をむき、

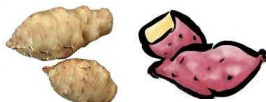
15分程水に漬けるか、5分程湯でこぼす事で、カリウムは減ります!!

詳しいことは自己判断せず管理栄養士に聞いてから実施を!!

・藻類 (昆布・わかめ・
ひじきなど)
ダシもやめ
ましょう



・イモ類



・100%ジュースや青汁



・ポテトチップス



・種実類・アーモンド
チョコレート



・生果物・干し果物

