

2013年 栄養公開講座 シリーズ リン&カリウム
リン・カリウムの基礎知識

5月18日(土) 今年1回目の栄養公開講座を開催いたしました。今年のご案内の通り「リン・カリウム」について4回シリーズを予定しており、今回は「基礎知識」をお話しました。

~リン・カリウムクイズ~



- 問題1** リンは牛乳に多く含まれているので、飲んでではイケナイ？
問題2 カリウムは野菜・果物に多く含まれるが、魚には含まれない？
問題3 バナナ1本のカリウムと牛モモ肉100gのカリウムは同じくらい？
 いかがでしょうか？クイズの答えは、最後にご紹介します。

ご参加者には事前にアンケートにご協力いただき、その回答の一部をご紹介します。

①リンが多く含まれる食品は？(自由回答)

魚介類(31%) 練り製品(15%) 大豆製品(10%) 肉類(8%) 卵(8%)

②カリウムが多く含まれる食品は？(自由回答)

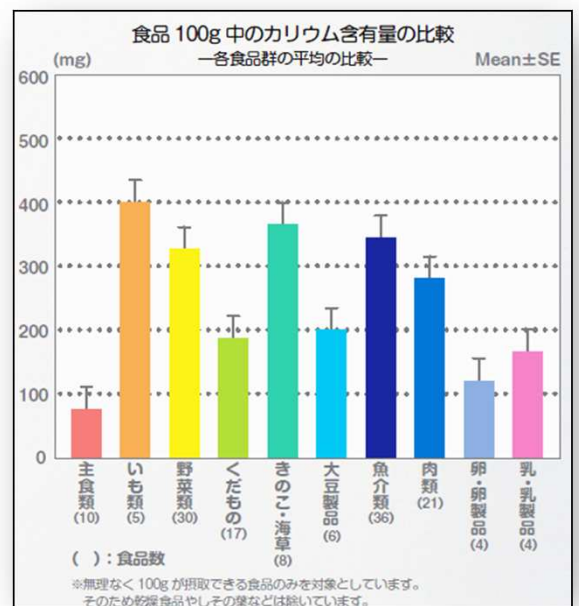
野菜・果物(各19%) 芋類(13%) 大豆製品(13%) 魚類(13%) 肉類(5%)

以上のような回答でした。リンやカリウムが多い代表の食品は皆様よくご存知でした。実際に食品群別に見て、どれくらいの違いがあるのかを下記の2つの図をご紹介します。

『カリウムの基礎知識』

★食品類別カリウム含有量の比較(右図参照)

- ・一般にカリウムが多いといわれる果物も、食品群別にみると特別多くなく、たんぱく質を多く含む食品(肉・魚)ときのご・海藻に多く含まれます。
- ・野菜類も多く見えるが平均すると魚類と変わらない。また、肉類も上位にあります。



参考資料: (株)ヘルシーネットワーク「いきいき食品」より

おまけ

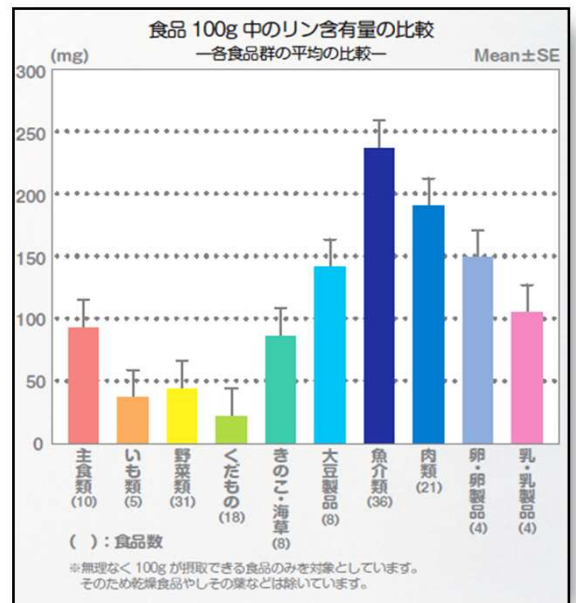
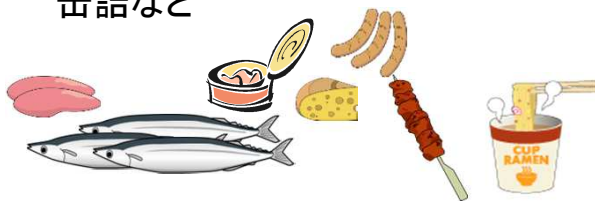
◎カリウムは水にさらしたり、ゆでこぼすと平均して2~3割減少します。

野菜も茹でるとカリウムは減りますが、歯ごたえがなくなるまで茹でないようにしましょう。あくまでも、美味しく食べられる硬さで仕上げてください。

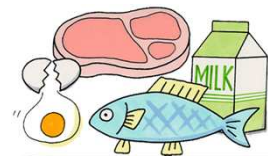
『リンの基礎知識』

①食品類別リン含有量の比較(右図参照)

- ・肉、魚、卵、大豆製品、牛乳、乳製品などのタンパク質を多く含むものに多い
- ・魚にはリンが多いが、特に内蔵や骨に要注意
- ・そのた、リンは手軽の食べられるものに多く含まれます。
加工食品、練り製品、インスタント食品
缶詰など

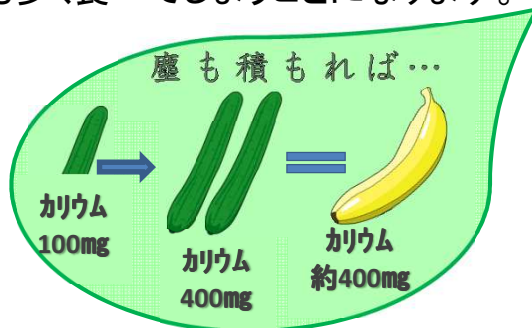


参考資料: 株式会社ヘルシーネットワーク「いきいき食品」より



『食べ方』

カリウムやリンが多く含まれる物を知ったら、カリウムが多いものは少な目に食べます。他のおかずはカリウムの少ないものを選びましょう。カリウムやリンが少ない物も、量をたくさん食べてしまえば結果としてカリウムやリンも多く食べてしまうことになります。



まとめ

- リン、カリウムは含有量の多い少ないはあるが、すべての食品に含まれる
- 同じもの(料理・食品)をまとめて食べないようにする
- 特に主菜類(肉、魚、乳製品など)や、おやつ・おつまみの食べすぎに注意

～クイズの答え～

- ①× … 飲んだり食べたりしてはイケナイものはない
- ②× … 食べ物すべてに含まれる
- ③○ … カリウム含有量は、
「バナナ100g(中1本) 360mg」