

2014.11.8 栄養公開講座報告

秋冬のカリウム対策

カリウムの働きや血液検査の目標値(3.5~5.5mEq/l)やカリウムを含む食べ物について復習しました。

カリウムは水溶性(水に溶ける)ため野菜を水にさらしたり茹でこぼしたりと工夫をしますが、どれくらいの時間をかければいいのか、右図をご参照ください。

このようなひと手間をかけても変化しない食べ物もあります。「とうもろこし・グリーンピース・長芋」は全く変わらない「アスパラガス・かぼちゃ・竹の子」はほとんど変化しないので食べる量にご注意ください。

水にさらす・茹でこぼす

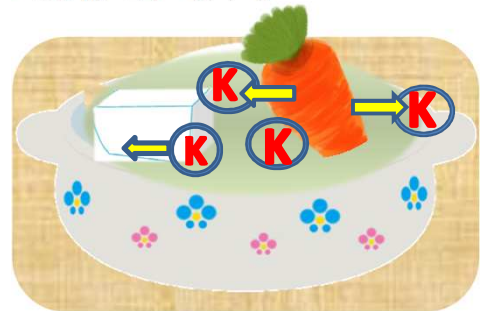
- 水にさらす目安は10~30分程度
- 茹でこぼしはその食品が食べ頃になるまでさらし過ぎは必要な栄養素まで捨ててしまう
- 平均すると2~3割のカリウムが減る
- より速くカリウムを除去したい時は

野菜の断面を増やす⇒葉っぱ1枚より干切り

鍋料理は安心？

鍋料理は長時間「だし」という湯の中で茹でられているため、野菜や肉や魚のカリウムは「だし」の中に溶け出している事が想像されます。その溶け出したカリウムはどのようになるのでしょうか。

「だし」に溶け出したカリウムは、カリウムが少ない野菜や豆腐の中や、雑炊の米・うどんなどに「だし」と一緒にしみ込んでいきます。



鍋料理を食べる時は

其の壱 野菜は水にさらすか、一度ゆでこぼしてから鍋に入れる

其の弐 だしは飲まない。雑炊にしない

少々手間にも思われますが、とても大切なことです。

毎年色々な鍋の素が販売されていますが、腎臓が悪い方にとってはしゃぶしゃぶや水炊きの方がおすすめです。

今回のテーマとは違いますが、鍋料理は水分・塩分が多いので他の食事では煮物やシチュー・汁を食べないようにしましょう。

次に10月の旬の食材をご紹介した時に献立で実際にどう考えていけばよいかご説明します。

献立の考え方



この献立でまず考える事は、カボチャにカリウムが多いこと。カボチャは水にさらしてもカリウムが減りにくいので、他の食材はカリウムが少ない物を選びましょう。

以下のような食材がおすすめです。



玉葱、もやし、キノコ類はカリウムが少な目の野菜で和洋中の料理に使いやすいので、覚えておくと便利です。

ブロッコリーやレタスは、彩りに少しずつ加えると料理の引き立て役になります。

カリウムが多いカボチャや芋類は、他の料理との組み合わせやすいように1日に50g程度にしておくといいでしょ。

～カリウムを減らす工夫～

カリウムが多いものと少ない物を組み合わせる

- ・グラタンのルーは牛乳をやめ、豆腐を使う
- ・『洋食＝パン』にするとカリウムが多くなるため、ご飯を洋食に合うバターライスにする
- ・サラダは旬のキノコを2種。量を多くするとカリウムが増えるのでキノコは50g
サラダのボリュームを増やすため、春雨を活用
彩りにカラーピーマン(パプリカ)を少量入れて、見た目の美味しさをサポート。
ただし、パプリカもカリウムが多目のために千切りを2～3本にする。

～1日の献立として～

- ・他の2食はカリウムが多くならないように、カリウムが少な目である脂身の多い肉や豆腐や生揚げ、春雨やもやしを活用

その他2食のメニュー

- ① ご飯(手作りふりかけ) 肉豆腐 甘酢漬け
- ② 卵あんかけ炒飯 梅肉れんこん
- ③ 間食にリンゴ



このサンプル献立は待合室にご用意してありますのでご自由にお持ちください

好きな食べ物を食べるためにひと工夫しましょう