

2015.4.18 栄養公開講座報告

カリウムとリン 料理の選び方

料理の組み合わせにより1日のカリウム(K)やリン(P)の摂取量は変わります。食べたい料理を食べてもカリウムやリンが上がらないようにするひと工夫をお話しました。

料理によってカリウムやリンの量は変わります。まず、45品の料理カードから夕食に食べたい料理を各自選び、カリウムとリンがどれくらい含まれるのかまた、1食にどれくらいまでなら大丈夫なのか考えました。

カリウム1日1500~2000mg
→ 1食平均500~670mg

リンは1日800~900mg
→ 1食平均270~300mg



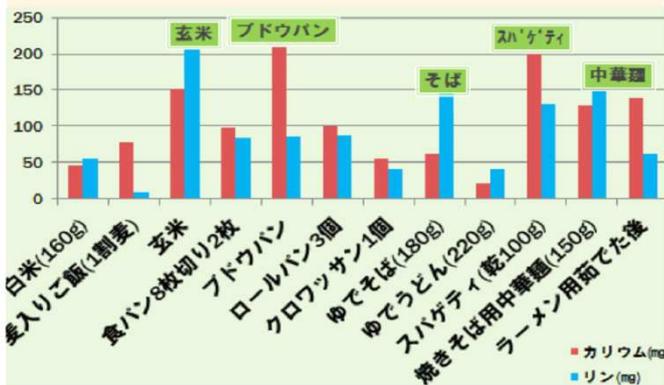
料理カード(抜粋)

毎食上記の1食平均で食べることは難しい事ですが、この平均よりも多い時は次の食事で調整する事を考えます。料理を組み合わせる時には、料理の材料(食材)の特徴を知っていると組み合わせが自由に考えられます。春夏が旬の食材と、主食に含まれるカリウムとリンの量を表にしました。

春夏食材100g中のカリウム

	生	茹でる・水煮	全て100gあたりのカリウム含有量(mg)
たけのこ	520	470	
グリーンピース	340	340	
ふきのとう	740	440	じゃが芋(生) 410
タラの芽	460	260	
アスパラガス	270	260	
そらまめ	440	390	
さわら	490		真アジ(生) 370
かつお	430		さけ(生) 350
あさり	140	9	さば(生) 320
いちご	170		バナナ 360

主食のカリウム・リン



春夏食魚介類100g中のリン

	生	生
かつお	280	まだこ 160
キス	220	するめいか 250
金目鯛	490	車エビ 310
あじ	370	あさり 85
カジキマグロ	250	あわび 100
いさき	220	うなぎ 260
あゆ	310	

卵 180 チーズ 730 焼きちくわ 110
鶏レバー 300

全て100gあたりのリン含有量(mg)

主食とおかずの組み合わせ



右図のようにブドウパンが食べたい時
前ページ主食のカリウム・リンで「ブドウ
パン」を見ると、赤い線(カリウム量)が
一番長いことが分かります。

そのため、ブドウパンを食べる時は牛乳
やカリウムが多い野菜を組み合わせないように1日の中で気をつけます。

同じおかずでも主食によって変わるカリウム・リン

左図のように卵1個をおかずにし
主食はソバ・ご飯・パンから選ぶ時
何を選びますか？

左図のように卵1個をおかずにする
主食によって値は変わります。
現在何を気をつける時期かにより
どの主食を選ぶかは変わりますが
リンが高い場合は、一番左の日本
蕎麦の組み合わせは控えた方が良さそうです。



エビのてんぷら1尾食べる時は
天井と天ぷらそば、どちらを選びます
か？
カリウム(K)は大きな差はありませんが
リンを見ると天ぷらそばの方が100mg
多い事がわかります。

このように、同じおかずでも主食(ご飯・パン・麺)の種類によって大きく変わります。ご自分が好きな料理や食材の特徴を知って、より良い選択をしていきましょう。