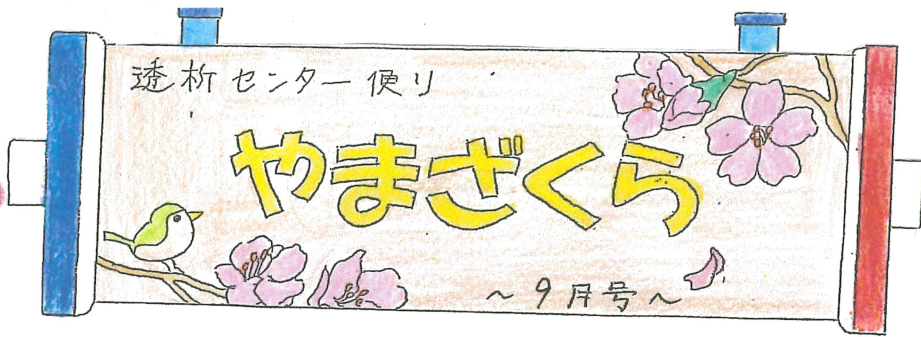




残暑がまだまだ厳しいですが、いかがお過ごしですか？

暑さに負けず頑張りましょう！

今月号は“カリウムについて・栄養チーム『たんぽぽ』紹介・新入職員の紹介・最近の私たち”でお送りします。

～ カリウムの基準値 ～

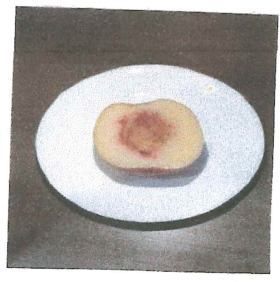
3.5 ~ 5.5 mEq/L (透析前採血) ※ 5.5 mEq/L を超えると、高カリウム血症と診断されます。

・ 腎臓の機能が低下すると、尿として排泄できないため、カリウムが溜まりやすくなってしまいます。

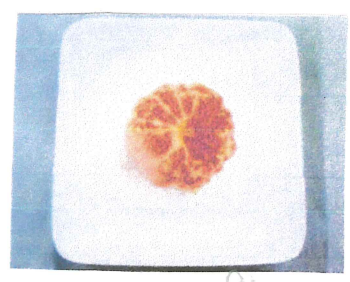
・ 透析患者さんの1日のカリウム摂取量の目安は、一般的に 1500mg 以下とされています。

～ 果物の1日あたりの摂取目安量 ～

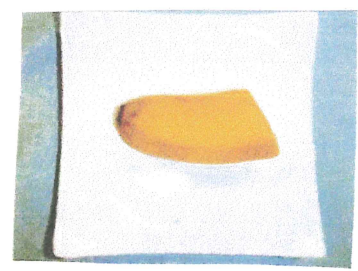
・ 果物からのカリウム摂取は1日あたり150mg程度が目安です。



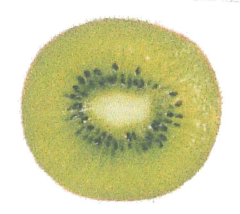
桃 1/2個 (約100g)
カリウム: 180mg



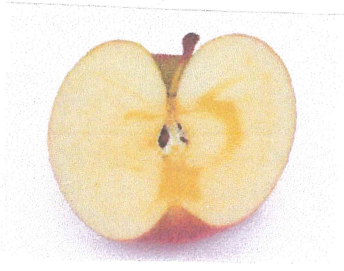
ミカン 1個 (約120g)
カリウム: 180mg



バナナ 1/3個 (約50g)
カリウム: 180mg
※ 1本だと430gです



キウイ 1/2個 (約50g)
カリウム: 150mg
※ 1個だと300gです



リンゴ 1/2個 (約150g)
カリウム: 180mg

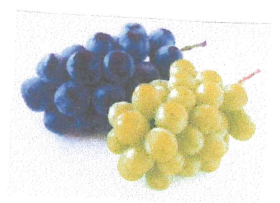


柿 1/2個 (約100g)
カリウム: 170g



イチゴ 6個 (約100g)
カリウム: 135g

※ 11個15gです



ぶどう 1/2個
カリウム: 220g (皮つき)

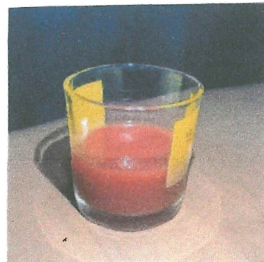
～ 飲料の カリウム 含有量 (100mlあたり) ～



★
ウーロン茶は
(100mlあたり)
13mgです!!

玉露

カリウム: 340mg



トマトジュース

カリウム: 260mg



牛乳

カリウム: 150g



コーヒー

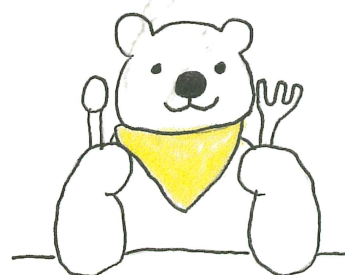
カリウム: 50g

～ 野菜類の カリウム 含有量 ～

() が カリウム 含有量

●乾燥わかめ 1食分2g (9)	●枝豆20さや30g (147)	●とろろ昆布 ひとつかみ5g (240)	●干ひじき 煮物1/2食分5g (320)
●アスパラ 中2本40g (108)	●南瓜中1切50g (225)	●香菊 3本90g (414)	●切干大根 1人分15g (525)
●キャベツ 1枚70g (140)	●きゅうり 1本100g (200)	●小松菜 1株50g (250)	●たけのこ 小1/3本100g (470)
●ピーマン 中1個40g (76)	●大根 4cm幅100g (230)	●とうもろこし 1/2個110g (319)	
●もやし 1/4袋50g (33)	●ごぼう 金平1人分50g (160)	●茄子1本80g (176)	●人参 中1/2本90g (270)
●レタス 1枚30g (60)	●そら豆 10粒40g (156)	●トマト 中1個150g (315)	●ほうれん草 2株60g (414)
	●玉葱中1/2個100g (150)	●白菜1枚100g (220)	
	●ブロッコリー 小房2切40g (184)	●れんこん1/2節 60g (264)	

カリウムの多い食品は
食べる量に注意が必要です。
カリウムの多い食品を減らす
代わりに、カリウムの少ない食品を
組み合わせさせてみましょう!



～ 栄養チーム『たんぽぽ』紹介～

- ・ 3ヶ月に1回、栄養料と共同し、食事に関する知識やレシピを紹介しています。
待合室にありますので是非ご覧下さい!

○ 新入職員の紹介



○ 最近の私たち

