

♥栄養だより♥

第11号

2016.2

♪テーマ カリウムについて

☠カリウムの危険度☠

★6.0mEq/L以上:危険

★5.6~5.9mEq/L:注意

★5.5mEq/L以下:目標

★カリウム値が高くなると…

・ろれつがまわらない
・呼吸困難

・不整脈
・心停止

・筋肉の麻痺

・手足の
しびれ

ポイント

特にカリウムの多い芋類は、出来るだけ小さく切り、たっぷりのお湯で茹でこぼすと…

50~75%カット ☺

豆類は、他の食品に比べてカリウムが溶出しにくい食材です。2度の茹でこぼしで…

20%カット ☺

1食当たりの目安量



南瓜(煮物)
中2個(約60g)

K: 258mg



茹)大根
1cm輪切り(約50g)

K: 105mg



竹の子
一口大2個(約30g)

K: 141mg



切干し大根(煮物)
小鉢1杯分

K: 320mg



里芋(中):1個
(約80g)

K: 448mg



納豆:1パック
(約80g)

K: 330mg



おはぎ:1個
(約100g)

K: 230mg



りんご(中1/2個)
(約100g)

K: 110mg

節分メニュー

鬼は～外
福は～内



カレー風味
巻き寿司



・塩分: 3.4g
・カリウム: 583mg



●材料(1本分)

- ・ご飯 360g
- <カレーすし酢>
 - ・酢 大さじ1・1/2
 - ・砂糖 大さじ1/2
 - ・塩 小さじ1/4
 - ・カレー粉 小さじ1/2
- <具>
 - ・乾)干瓢 5g
 - ・だし汁 100cc
 - ・醤油 小さじ1/2弱
 - ・砂糖 小さじ1/2強
 - ・エビ 3～4尾
 - ・きゅうり 1/4本
 - ・厚焼き卵 1/8本
 - ・桜でんぶ 10g
 - ・焼きのり 1枚

●作り方

- ① 炊き立てのご飯にカレーすし酢を回しかけ、切るように混ぜる。
- ② 具を用意する。干瓢は、水で戻し、調味料で甘く煮る。
- ③ 巻きすの上に海苔を広げ、上2cm程度あけて、寿司飯を万遍なく広げる。
- ④ 具を気持ち下の方に並べ、巻きすを使って巻いていく。



煮豆



・塩分: 1.2g
・カリウム: 153mg

●作り方

<下準備>

・豆は前日から浸漬させておく。

- ① 浸漬させておいた豆に水をひたひたに入れ、弱火で柔らかくなるまで煮る。
- ② 柔らかくなったら、砂糖、塩を入れ、水分がほとんどなくなるくらいまで煮詰める。

●材料(1人分)

- ・乾)金時豆 20g
- ・砂糖 大さじ1
- ・塩 0.1g