

## 「カリウムの取り過ぎを注意されたら」

管理栄養士と相談の上、一日に食べる果物の量を決めましょう。

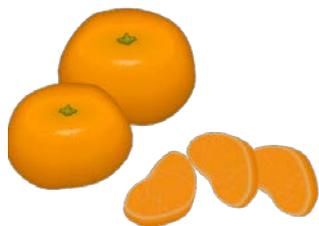
腎臓の機能が低下するとカリウムが血液中に溜まるようになることがあります。この場合、カリウム摂取制限を実施していくことになります。

カリウムはほとんどの食品に含まれていますが、特に野菜・芋・果物などに気をつける必要があります。今回は、美味しいかんきつ類が出回る時期に合わせて果物を取り上げます。

【この時期多く出回る果物の例】

【食べ過ぎに注意が必要な果物の例】

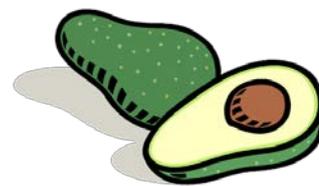
【最近流行りの果物の例】



みかんなどのかんきつ類



干し柿など



アボカドなど

(アボカドは脂肪分が多いという点でも、食べ過ぎに注意が必要です)

まず、普段食べる生の果物は、担当の管理栄養士と相談の上、一日に食べる量を決めましょう。

カリウムは水に溶けやすい性質があります。果物は生で食べるよりも缶詰のもの食べる方がより安心といわれています(たくさん食べて良いということではありません)。缶詰の果物では、シロップにカリウムが溶け出ているので、シロップは飲まないようにしてください。

干して作られる干し柿などでは、水分が抜けた分、相対的にカリウムの濃度が高くなっている傾向があります。干した果物の食べ過ぎはカリウムのとりすぎに直接繋がりがやすいので注意が必要です。また、果汁で作られたジュースなどの加工食品に含まれるカリウムにも注意が必要です。

カリウムの摂取制限について、詳しいことはかかりつけ医と担当の管理栄養士に相談してください。(医師からカリウム摂取制限を指示されていない患者様は、カリウムを制限する必要はありません。)

あなたの体のために、  
月に1度はかかりつけ医を受診しましょう

FROM-J が日経新聞に取り上げられました！

昨年11月2日の日本経済新聞の夕刊にFROM-Jが取り上げられました。これもひとえに長い間研究にご協力頂いた皆様のおかげです。是非、引き続き研究にご協力を頂けます様、何卒よろしくお願いいたします。



※FROM-J 通信次号(45号)の配信は、2月頃を予定しております。

FROM-J研究代表者 筑波大学医学医療系臨床医学域腎臓内科学 山縣 邦弘  
＜お問い合わせ先＞ FROM-Jヘルプデスク TEL: 0120-15-2664 (平日 9:00~17:30)

※ご辞退のお申し出と行き違いに本紙がお手元に届きました場合は、ご容赦ください。