

糖尿病だより 第74号 2023年9・10月

成人で1日あたりの基準は男性3000mg、女性2600mgとなっています。疾患によって摂取目標は違うので必ず担当医師に確認してください。

カリウムは主に腎臓から排泄される為、腎臓の働きが低下すると体内にたまってきます。血液中のカリウム値が高いと命にかかわる不整脈が現れるため、食事からの摂り過ぎには注意が必要です。ただし、必要な栄養素も含まれるのでどの食材から控えて良いのかは、担当医師や管理栄養士にご相談ください。

主な食品のカリウム含有量(常用量あたり)

出典：「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

	149mg以下	150~349mg	350mg以上
穀類 いも類	食パン6枚切れ1枚 60g(52) 米飯1膳150g(44)		ジャガイモ中1個100g(420) サツマイモ0.5個100g(480) 里芋3個100g(640)
卵 大豆 製品 乳製品	卵1個50g(65) 木綿豆腐100g(110) プロセスチーズ1切 20g(12)	納豆40g(264) プレーンヨーグルト100g(170) 牛乳200cc(300)	ゆで小豆100g(460) ゆで大豆100g(570)
魚類	まいわし1匹50g(135)	サンマ100g(200) 本マグロ赤身60g6切(228) 鯖80g(264) 鮭80g(288) 鰹80g(288) 鰻蒲焼100g(300)	真鯛養殖80g(360) カツオ100g秋6切(380) カツオ100g春6切(430)
肉類		和牛肩ロース100g(210) 鶏手羽100g(220) 豚肩ロース100g(310)	豚もも100g(360) 鶏むね皮なし100g(370) 鶏ささみ100g(410) 豚ヒレ100g(430)
野菜 海藻	玉葱1/6個30g(45) ピーマン1個30g(57) キャベツ40g(80) 人参30g(90) ブロッコリー 1房30g(138) トマト小1個70g(147)	ナス1本70g(154) ごぼう50g(160) きゅうり1本100g(200) カボチャ50g(225) 大根100g(230) 干ワカメ5g(260) 干ひじき5g(320)	ほうれん草70g1/3束(483) ゆでたけのこ100g(470)
果物	みかん缶100g(75) りんご1/3個100g(120) ぶどう100g(130)	みかかん中1個100g(150) いちご大5粒100g(170) キウイ1個70g(210)	バナナ中1本100g(360) メロン1/8切れ100g(350) 干し柿1個70g(469)

()内の数字がカリウム含有量です(単位 mg)

日本食品標準成分表 2021年版(八訂)をもとに作成

※野菜などのカリウムはお湯や水に溶けやすく、茹でることで含有量が20~30%減ります。また、野菜ジュースなどはカリウムが多いので注意が必要です。肉・魚などのタンパク質を供給する食べ物は食べ過ぎないように気を付けましょう。

新渡戸記念中野総合病院 糖尿病療養チーム