

まめけあ通信コラム

～ 新商品やレシピなど、お得な情報をお届けいたします ～

平成27年8月発行

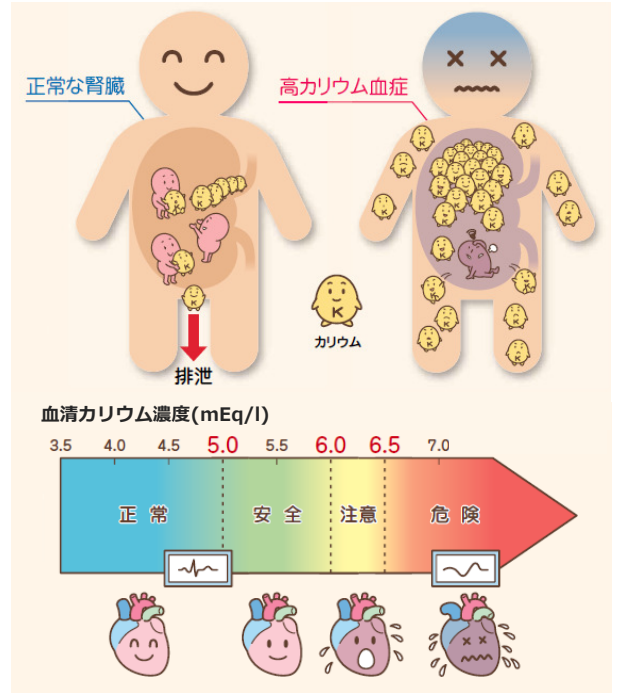


栄養＋健康コラム ～カリウムってなあに？～

あまり聞きなれない「カリウム」。体にとって必要なミネラルですが、腎機能が低下している方が摂り過ぎると危険なことも…。今月は、腎疾患の方の食事療法にはとても大切な「カリウム」についてお話しいたします。

「カリウム」とは鉄やカルシウム・亜鉛などと同じミネラルの一種で、野菜や果物・いも・豆などに多く含まれています。主な働きとしては、ナトリウムとバランスを取りながら、細胞内外の水分量や浸透圧の調整をしています。筋肉や神経にも作用し、生命の維持には欠かせない栄養素です。腎臓の機能が正常であれば、過剰に摂取したカリウムは尿となって排泄されるため摂り過ぎる心配がありません。さらに、カリウムが排泄されるときに一緒に余分なナトリウムも排出されるため、塩分の多い食事を摂った時や高血圧気味の方にはカリウムをしっかり摂ることをおすすめしています。

しかし！！腎機能が低下していると余分なカリウムも排出されにくくなり、血液中のカリウム量が増加してしまいます。このような状態が続くと『高カリウム血症』となり、手足のしびれや筋肉が麻痺して動けなくなるほか、悪化すると不整脈になり心停止を引き起こす可能性があるため注意が必要です。一般的に血液検査での血清カリウム値が5.5mEq/l以上になると、カリウムの摂取を控えることが求められます。



～次回は『カリウムを含む食品』について、お話しいたします～

■アールエスクッキンググループでは、毎月セミナーを開催しています

疾病と食事について学習したり、ご家庭で簡単に作れるレシピを一緒に学んでみませんか？

ご本人様はもちろん、ご家族様やお友達とのご参加も大歓迎です。皆様のご参加を心よりお待ちしております

参加費
無料



セミナーの内容や開催日は、右記のフリーダイヤルまでお問い合わせください。詳しいご案内をお送りします。

定員：各回20名 [申込順のため、定員になり次第終了]

時間：10:00～12:00 (受付9:30～)

クッキンググループセミナーのお申し込み、お問い合わせは・・・

0120-638-331 (平日9時～17時受付)

栃木県宇都宮市平出工業団地43-172 [駐車場完備]

アールエスFKD宇都宮店からのお知らせ

毎月
10日
20日
30日

スタンプ
2倍の日

アールエスFKD店では、お食事相談サービス(無料)実施中♪
腎臓病・糖尿病・貧血など…お悩みはございませんか？

管理栄養士があなたの食事をサポートします。

どうぞお気軽にご相談ください。



365日
休まず営業中♪

栃木県宇都宮市今泉町237 FKD宇都宮店1階(食料品売り場近く)
FKD店専用TEL：028-612-5351 営業時間：10時～21時