腎臓教室

カリウム制限が必要といわれても
野菜の摂取は必要です！

慢性腎臓病（CKD）でカリウム制限をしなければならないから野菜は食べられないと思っている人が多いようですが、元気に活動するために野菜はなくてはならないものです。「健康のためには 1 日に 350g 以上の野菜を食べましょう」といいますが、カリウムはどうしたらよいのか、CKD とカリウム、野菜について教えてもらいました。

社会医療法人 寿楽会大野記念病院 管理栄養士　田村 智子 先生

■どうしてカリウム制限をしなくてはならないのでしょうか

野菜に多く含まれるカリウムは CKD の人にはとても危険だということは、皆さん、いつも医師や管理栄養士から言われているかと思いますが、そのせいかカリウム自体が腎臓に悪いと誤解している人がいるようです。実は、カリウムが腎臓に悪いわけではなく、カリウムは身体に必要なミネラルのひとつです。ただし多すぎても少なすぎても身体にはよくないので、身体のなかでは常にカリウム量が調整されています。この調整は主に腎臓でおこなわれているのですが、腎臓が悪くなるとカリウムが排泄されづらくなり、体内にカリウムが蓄積して悪さをするおそれがあるのです。

カリウムには筋肉の働きを調整する働きがありますが、血液中のカリウム濃度が高くなりすぎると手足がしびれたり、口がしびれて喋りにくくなったり、身体に力が入らないなどの症状がでてきて、高カリウム血症といわれます。ひどくなると筋肉の塊である心臓の働きに影響し、不整脈が起きたり、ときには心臓発作を起こし生命を脅かす心配もあります。

血液検査でカリウムが 5mEq（ミリエクイバレント）以上になるとカリウムが高いと言われます。7mEq になったら非常に危険で、すぐに入院するように言われるでしょう。そんな事態にならないために、腎臓の働きが低下している人は、体内に入る食物のカリウム量を調整しなければならないのです。

■野菜の効能

カリウムはいろいろな食品に含まれています。カリウムが含まれていない食品は白砂糖と油ぐらいで、とくに野菜や果物、芋や豆類、キノコなどに多く含まれています。では野菜を食べなければよいかというと、そうではありません。CKD でカリウム制限をしている人でも、毎日、野菜を食べることは必要です。

野菜を食べることで脳卒中や心臓病、ある種のガンにかかる確率を低下させるという研究結果があります。野菜に含まれるビタミンやミネラル・食物繊維にはさまざまな効用があり、生命活動を維持するために多くの大切な働きをしているからです。

●身体の生命維持をサポート　野菜のビタミンは炭水化物が体内でエネルギーに変わる手助けをします。栄養が体内で利用されるためにはビタミン類（特にB群）が必要です。

●糖尿病・高脂血症・肥満の予防　野菜は低脂肪、低エネルギーで「かさ」が多いため、満腹感を与えてくれ、便秘解消にも効果があります。

●骨粗しょう症を予防　色の濃い野菜には、カルシウムが多く含まれています。

●高血圧の予防　野菜に含まれるミネラルは、身体の機能を調整するのに必要です。とくにカリウムは、余分なナトリウム（食塩）を体外に排泄する手助けをし、高血圧の予防になりますが、CKD の人はこの働きが低下しています。

■野菜のカリウムの減らし方

幸いなことに、カリウムには水に溶ける性質があるため、調理の仕方で減らすことができます。

●「茹でこぼす」「水にさらす」　茹でこぼすことで調理前のカリウムの１／３～２／３に減らすことができます。茹で汁にはカリウムが含まれていますので、捨てましょう。茹で時間は普通の調理のときの茹で時間と同じでよいです。電子レンジで茹でた場合は、必ず冷水でさらすようにしましょう。生で食べるときは水によくさらしてカリウムを減らしましょう。

● 切り方に工夫を　野菜を切った断面が大きいほど、カリウムの流出量が増えますから、切り口を大きくして、たっぷりの熱湯で茹でるのがコツです。芋や根菜は小さく切る、葉物は細かく切る、キュウリなど生で食べる野菜は薄く切るのがポイントです。

最近スーパーなどでも手に入りやすくなった低カリウム野菜を利用するのもいいでしょう。

■野菜 100g に含まれるカリウム量

プチトマト 100g
カリウム 290mg

主な野菜 100g に含まれるカリウム量を示しますので、参考にしてください。野菜のカリウム含有量を知り、生で食べる時はカリウムの少ない野菜を選ぶ、カリウムの多い野菜は摂取量を減らしたり、調理方法を工夫するなどして、野菜をまったく食べないような食事療法はしないようにしてくださいね。

野菜 100g に含まれるカリウム量

ホウレンソウ
690mg

コマツナ
500mg

キャベツ
200mg

ハクサイ
220mg

スナップエンドウ
160mg

ブロッコリー
360mg

パプリカ
210mg

モヤシ
160mg

モヤシはカリウムが少ないですが、生食は衛生面で問題です。必ず加熱して食べましょう。

タマネギ
150mg

ニンジン
270mg

ダイコン
230mg

カブ
250mg