

# カリウム

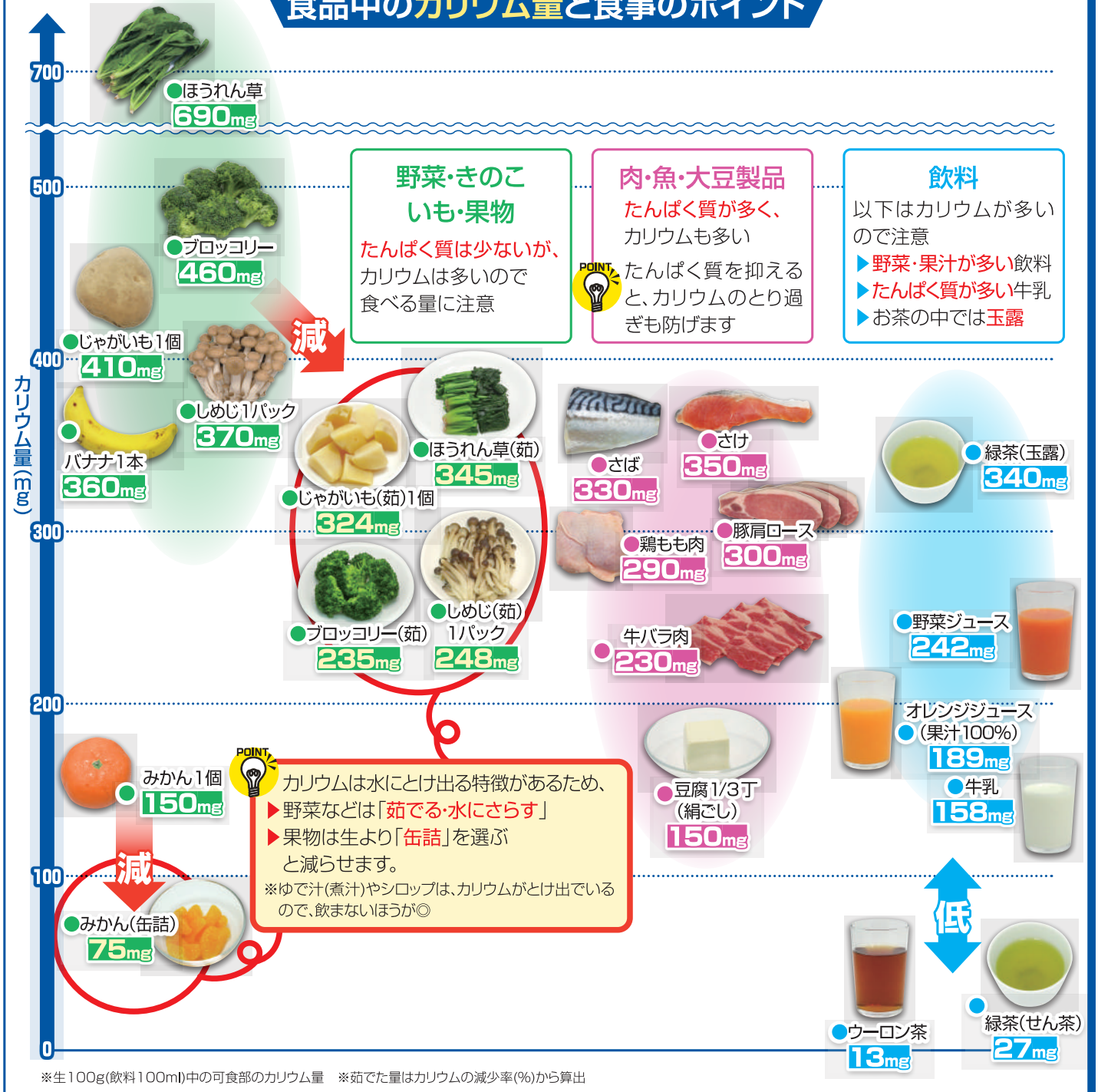
## 体の中でどんなはたらきをしてるの？

\* ナトリウムが増えすぎないように調整し、血圧の上昇を抑える \* 筋肉の活動を正常に保つ など

## 腎臓のはたらきが落ちるとなぜ制限が必要なの？

体の中の余分なものを尿として出すはたらきが不十分になるため、カリウムが体の中に溜まり「高カリウム血症(不整脈、おう吐、下痢などの症状)」を起こす恐れがあるからです。

### 食品中のカリウム量と食事のポイント



※生100g(飲料100ml)中の可食部のカリウム量 ※茹でた量はカリウムの減少率(%)から算出

参考：『腎臓病の食品早わかり第3版』牧野直子監修(女子栄養大学出版部)、『日本食品標準成分表2020年版(八訂)』

『栄養素の通になる第4版』上西一弘著(女子栄養大学出版部)、『栄養素キャラクター図鑑』田中明・蒲池桂子監修(日本図書センター)