

透析患者様の夏の果物とカリウムについて

おいしく食べて、上手にコントロール♪ カリウム管理のヒント

こんにちは！管理栄養士です。
暑い夏、みずみずしい生の果物は格別のおいしさですよ♪
「生果物はカリウムが多いから…」と我慢ばかりしていませんか？
量をしっかりと守ると、夏のお楽しみも怖くありません！
今日は生果物の目安量をまとめてみました。

	1回の食べる目安量	カリウム量の目安	カリウムが多い果物であるバナナ(120g1本)との比較
メロン 	120g(中玉サイズを約1/8カット)	約420mg	バナナ1本分と同程度と多い⚠
桃 	120g(2/3個)	約240mg	バナナの約2/3本分
スイカ 	150g(普通サイズを1/10カット)	約180mg	バナナの約1/2本分
サクランボ 	70g(10～12粒)	約140mg	バナナの約1/3本分

【生果物のポイント】

- ・生果物はカリウムの他にも
身体に必要なビタミンやミネラルを豊富に含んでいます。
- ・生果物は1日1種類までとし、少量ずつ食べるようにしましょう。

「これを食べたらダメ」ではなく、「この量なら大丈夫、おいしく食べられる！」を大切にしていきましょう。
透析生活の中で、季節の味覚を少しでも心地よく楽しめますように。

※最適な摂取量には個人差がございます。詳しくは医師・管理栄養士にご相談ください。