

カリウム制限の

おいしい

レシピ

スーパーなどに売っている**冷凍食品**を使用した
カリウム・食塩制限のレシピをご紹介します！
腎臓病の方の日々の献立にご活用ください。

慢性腎不全でカリウム制限が必要な方のカリウム量は
1日1500mgとされています。

カリウムが特に多い食品は

いも類・野菜類・果物類・豆類・海藻類です。

1日のエネルギー1800kcal たんぱく質60gの例

カリウム制限が
必要な方の
摂取量
1500mg

主食の
カリウム量

200mg



毎食米飯180g

主菜の
カリウム量

700mg



卵1個 魚70g1切
鶏肉70g1切 揚げ60g

野菜・いも類の
カリウム量

600mg



野菜からのカリウム摂取量は、**600mg**程度と算出されます。

ブロッコリーの味噌マヨ和え



【材料】

冷凍ブロッコリー	50g
冷凍カリフラワー	30g
コーン	10g
★白味噌	2g
★マヨネーズ	8g
★白ごま	少々

栄養量(1人分)

エネルギー	85kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	5.2g
塩分	0.4g
カリウム	200mg

具材を茹でて

水にさらすと

カリウムを溶出させることができます！



ごまを加えることで風味よく

作り方

- 1.ブロッコリー・カリフラワー・コーンを茹でる
- 2.1が茹で上がれば、湯を切り、水にさらす
- 3.2の水分をしっかりと切り、★の調味料と合えて完成

カリウムが多い里芋を使ったレシピをご紹介します！

里芋の煮物

カリウムの量は

生の里芋640mg 冷凍の里芋340mg
と冷凍里芋の方が少ない！



【材料】

冷凍里芋	100g
三度豆	5g
かつおだし	材料が浸る程度
淡口しょうゆ	2.5g
砂糖	2.5g

栄養量(1人分)

エネルギー	90kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	0.1g
塩分	0.4g
カリウム	360mg

作り方

- 1.里芋・三度豆を茹でる
- 2.1のお湯を切り、水にさらす。里芋を鍋に移し、かつおだしを材料が浸るまで入れる
- 3.2を火にかけ、調味料を加えて煮込む
- 4.煮汁が半分ほどになれば、三度豆を加えて煮汁がなくなるまで煮込む
- 5.盛り付けて完成

● カリウムが多い芋類を使用するときは、カリウムの少ない茹きゃべつ(1枚:カリウム41mg)や茹もやし(1カップ 40g:17mg)などを組み合わせるとよいですよ！ ●