



ひばりだより

NO.14
2020年10月

みなさん、低カリウム野菜というものをご存知ですか？

今回のひばりだよりは、栽培環境（水耕栽培）によって通常よりもカリウムの含有量を低下させた**低カリウム野菜**というものについてお話していきたいと思います。



**透析患者さんが生野菜を
制限されるのはなぜ？**



そもそもなぜ透析患者さんは生野菜を制限しなければならないのでしょうか？それは生野菜には多くのカリウムが含まれているからです。透析患者さんは腎機能が低下していることから、本来腎臓から尿中へと排出されるカリウムが体内に蓄積されてしまい、高カリウム血症を引き起こす可能性があります。高カリウム血症は特に症状が無い状態から突然、致死性の不整脈（最悪の場合には心停止）を引き起

こす危険性があるため、カリウムの摂取量に注意する必要があり、1日に1500 mg～2000 mg以内の摂取量が目安であるとされています。血液検査でのカリウム値が5.5mEq/L以上の際にはこちらからもお声がけさせて頂いております。

生野菜のカリウムの含有量を減らすために、茹でこぼしをしたり、野菜を小さく切って、水にさらしてから召し上がることも多いのではないのでしょうか？しかし、生野菜を食べたい！調理の手間を少しでも減らしたい！そんな透析患者さんにそのまま召し上がって頂く事ができるのが、低カリウム野菜です。

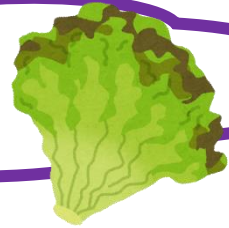


低カリウム野菜とは？



低カリウム野菜とは、特殊な栽培方法（水耕栽培）によって、通常の野菜と比較してカリウムの含有量の少なくした野菜（通常の1/2～1/5程度）であり、カリウムの摂取量を制限されている透析患者さんにも安心して生野菜をそのまま召し上がって頂く事ができるものとなっています。

低カリウム野菜のメリット



透析患者さんはカリウムの摂取量を制限されてしまうことや調理の手間などにより、野菜の摂取量が減少し、食物繊維の摂取不足で便秘になってしまう方が多くいます。低カリウム野菜は食物繊維の摂取不足を改善することのできる可能性があります。その他にも、茹でこぼしや水にさらすことにより水溶性のビタミンなども溶け出してしまう為、ビタミン不足の改善などにも有効であると考えられます。

低カリウム野菜の種類はまだまだ豊富ではなく、値段も安価ではありませんが、生野菜の摂取制限が緩和され、さらに茹でこぼしや水にさらす調理の手間が省けるため、透析患者さんのストレスを軽減することもできます。



お野菜だけでなく、
低カリウムメロンもあるみたいだよ！
調べてみてね！



低カリウム野菜はどこで購入できる？

各々の販売元から購入して頂ける商品（お野菜）

と

参考価格についてご紹介致します！

① 富士通ホーム&オフィスサービス（キレイヤサイ）

- ・リーフレタス（通常のカリウム含有量の 1/5）
- ・ほうれん草（通常のカリウム含有量の 1/3）

→周辺地域では「ころくや 西武所沢百貨店」で販売されています。

② 菰野辻農場（ドクター・ウルハ）

- ・小松菜（通常のカリウム含有量の 1/2）
- ・水菜（通常のカリウム含有量の 1/2）
- ・リーフレタス（通常のカリウム含有量の 1/2）
- ・フリルレタス（通常のカリウム含有量の 1/2）

→4種類のお野菜の組み合わせを自由に選ぶことができ、



5 袋セットで 2700 円からの販売となっています。

③ 四国計測工業（さぬき野菜工房）

- ・リーフレタス（通常のカリウム含有量の 80%カット）

→埼玉県内では「グルメエミオ新所沢店」で販売されています。

5 袋セットで 2400 円からの販売となっています。

④ ここから・ファーム

- ・グリーンバターピアレタス
- ・レッドバターレタス
- ・ほうれん草
- ・グリーンレタス
- ・レッドリーフレタス
- ・水菜



→こちらの 6 種類のお野菜を 1 箱セット 2310 円で 11 月より

販売開始となるようです。

※上記の①～④では公式ホームページより購入方法の詳細をご確認

頂けます。ぜひお試しください！