



カリウム確認表



血液検査のカリウム目標値：5.5mEq/L 以下

★血液検査でカリウムが高かった場合は、自己チェックしてみましょう。

- トマト、レタス、きゅうりなどの生野菜を食べましたか？
- 生の果物を食べましたか？
- 干しぶどう、干し柿などのドライフルーツを食べましたか？
- 芋類、南瓜を多く食べましたか？
- しめじ、えのき、しいたけなどのきのこ類を多く食べましたか？
- ワカメ、ひじきなどの海藻類を多く食べましたか？
- 果物のジュース、野菜ジュース、青汁、ワインなどを飲みましたか？
- 抹茶、玉露、どくだみ茶、プーアル茶などの漢方茶を飲みましたか？
- 牛乳、チーズ、乳製品を食べましたか？
- 豆類（納豆、そら豆など）を食べましたか？
- ピーナッツ、アーモンドなどのナッツ類を食べましたか？
- チョコレート、あんこの入った和菓子、黒砂糖のおやつを食べましたか？
- 鍋物をしましたか？汁を飲みましたか？メに雑炊、麺類を食べましたか？
- ご飯が少なく、おかず中心のバランスの悪い食事になっていませんか？

血液中のカリウム濃度が高くなると…

心臓がドキドキする（動悸）、手足がしびれる、脱力感だけにとどまらず、場合によっては**心停止**と生命に関わることもあります。

※3.0mEq/L 未満と低すぎるのもよくありません。（不整脈が出やすくなります。）

★カリウムが低すぎる場合…野菜料理を食べていますか？タンパク質（肉類・魚介類・卵、豆腐など）のおかずどれか1つを毎食献立に取り入れていますか？