

上手なカリウムのとり方

メニューバリエーション篇

監修：大中 佳子 先生(鎌倉女子大学 家政学部管理栄養学科准教授)

ご飯もの、小麦粉料理、魚料理、揚げ物料理など、普段よく食べるメニューの1食分の適量とカリウム量を覚えておくと、上手にカリウムをコントロールすることができます。

上手にカリウムをおさえるためのお手伝いとして、このパンフレットでは、人気メニューでカリウム量をわかりやすくご紹介します。



～上手にカリウムをおさえるために～

1

調理する食材や調味料はきちんと計量しましょう

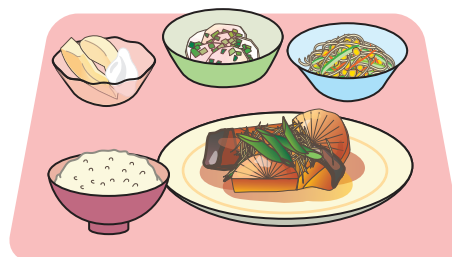
食事療法では計量がとても重要です。
計量スプーン、はかりを使いましょう。
デジタルはかりは1g単位で計量できるのでおすすめです。



2

普段使う食器で、1食分の目安量とカリウム量を覚えていきましょう

自分のご飯茶碗や、主菜を入れる平皿、副菜を入れる小鉢など、いつもの食器に盛り付けて覚えていきましょう。



3

だし汁や調味料のカリウムに注意しましょう

だし汁や調味料は原材料によってカリウム量が異なります。
それぞれ適量を使いましょう。



鳥居薬品株式会社

ご飯もの

メニューバリエーションのカリウム量を考える

親子丼をメインにした1食分のカリウム量

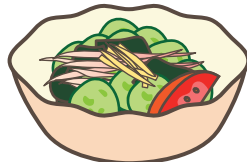
()内はカリウム量 mg

フルーツ寒天(26)



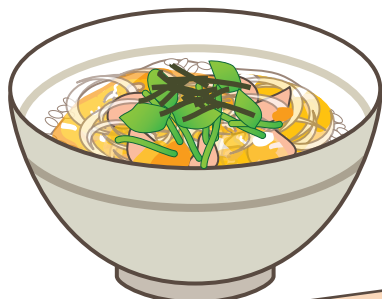
100g カップ
約7分目

わかめときゅうりの酢の物(103)



直径約10cm
サラダボウル
約6分目

親子丼(367)



小丼
約6~7分目

親子丼(自家製)

ご飯 180g
若鶏むね肉(皮付き) 40g
玉ねぎ 30g
オリーブ油(またはサラダ油) 3g
糸みつば 5g
卵 50g
かつおだし 50g
濃口醤油 8g
みりん 5g
干し海苔 0.5g

わかめときゅうりの酢の物

湯通し塩蔵わかめ(塩抜き) 5g
きゅうり 20g
トマト 20g
穀物酢 3g
濃口醤油、砂糖 各2g
みょうが 5g
しょうが 0.5g

フルーツ寒天

寒天 0.5g
水 40g
ぶどう(生/大粒種) 20g
砂糖 10g

1食分の栄養量合計

エネルギー	水分	たんぱく質	カリウム	リン	食塩相当量
584kcal	371.7g	20.6g	496mg	277mg	1.9g

ご飯ものメニューのカリウム量(1回量の目安)

自家製

カレーライス

459 (リン103)

炊き込みご飯

221 (リン124)

チャーハン

262 (リン132)

外食

カツ丼

270 (リン196)

親子丼

241 (リン225)

うな重(並)

313 (リン321)

【カレーライスを盛り付ける時のルウの目安】
食材の煮込み方によって水分の減り方は異なります。家庭用お玉じゃくしは約50mlなので2~3杯程度が目安になると思われます。

鰻はカリウムやリンをおさえるために、適量(目安 40~60g)を上手に食べるとよいでしょう。

ご飯と具材の目安量(1人分)と使用調味料

自家製	カレーライス	ご飯200g、豚薄切り肉40g、にんじん30g、じゃがいも40g、玉ねぎ40g、マッシュルーム缶5g (サラダ油、カレールウ、こしょう)
	炊き込みご飯	ご飯180g、鶏肉20g、にんじん20g、さやえんどう6g、油揚げ5g、干しいたけ1g (だし汁、減塩醤油、砂糖、酒、みりん)
	チャーハン	ご飯200g、カニ缶40g、玉ねぎ40g、にんじん20g、ピーマン20g (サラダ油、ケチャップ、こしょう)
外食	カツ丼	ご飯250g、豚ロース肉40g、玉ねぎ40g、卵20g (小麦粉、パン粉、サラダ油、砂糖、濃口醤油)
	親子丼	ご飯250g、鶏肉35g、卵50g、玉ねぎ40g、糸みつば10g (砂糖、濃口醤油)
	うな重(並)	ご飯270g、鰻蒲焼き80g (たれ)

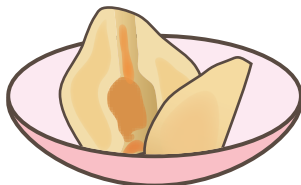
小麦粉料理

メニューバリエーションのカリウム量を考える

豚肉のお好み焼きをメインにした1食分のカリウム量

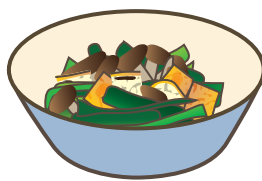
()内はカリウム量 mg

洋なし缶 (44)



実の半割り 1個半分

お浸し (71)



小鉢(直径9cm、高さ4cm)

豚肉のお好み焼き(467)



中皿(直径19cm)

豚肉のお好み焼き(自家製)

薄力粉 50g
長いも 10g
かつおだし 50g
卵 40g
豚ばら肉 40g
キャベツ 70g
小ねぎ 5g
甘酢しょうが 3g
サラダ油 4g
中濃ソース 15g
青海苔 0.1g
削り節 1g
マヨネーズ 10g

お浸し

小松菜 20g
しめじ 10g
油揚げ 5g
和風ドレッシング 5g

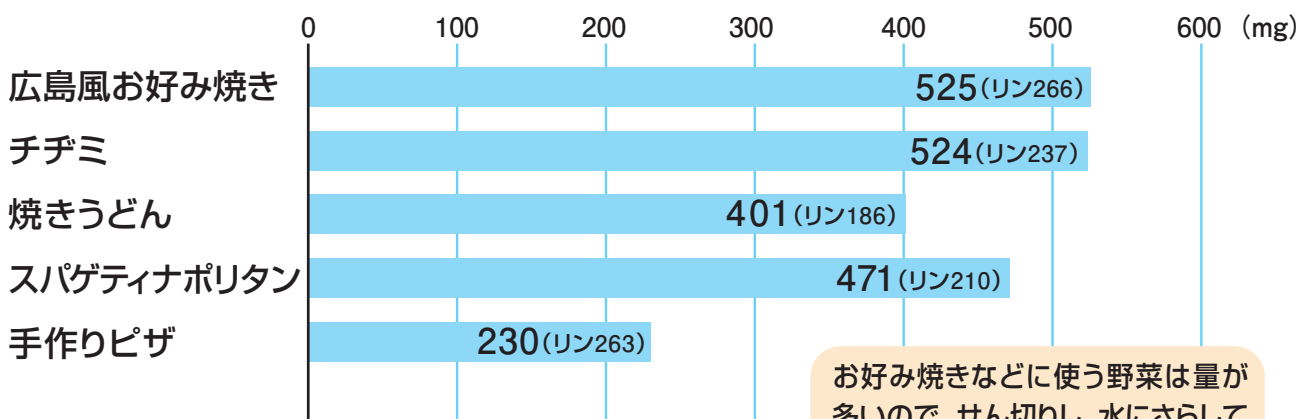
洋なし缶

シロップは除く 80g

1食分の栄養量合計

エネルギー	水分	たんぱく質	カリウム	リン	食塩相当量
653kcal	294.9g	19.0g	582mg	246mg	1.8g

小麦粉を使ったメニューのカリウム量(1回量の目安)



お好み焼きなどに使う野菜は量が多いので、せん切りし、水にさらしてカリウムを減らしましょう。

具材の目安量(1人分)と使用調味料

広島風お好み焼き 薄力粉25g、かつおだし40g、豚ばら肉40g、キャベツ100g、もやし30g、小ねぎ5g、卵50g、蒸し麺50g (サラダ油、削り節、青海苔、濃厚ソース)

チヂミ 薄力粉50g、片栗粉5g、かつおだし50g、卵20g、にら50g、イカ50g (サラダ油)

焼きうどん 茹でうどん200g、豚もも肉60g、キャベツ50g、玉ねぎ30g、にんじん10g (サラダ油、濃口醤油、酒)

スパゲティナポリタン 乾スパゲティ80g、ロースハム20g、玉ねぎ50g、ピーマン30g、マッシュルーム20g (サラダ油、トマトケチャップ、こしょう)

手作りピザ 生地(強力粉50g、無塩バター、砂糖、塩、イースト、スキムミルク、水)

ベーコン20g、玉ねぎ15g、マッシュルーム10g、ピーマン10g、チーズ20g (トマトソース)

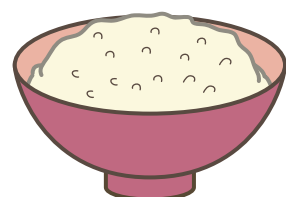
ぶり大根をメインにした1食分のカリウム量

()内はカリウム量 mg

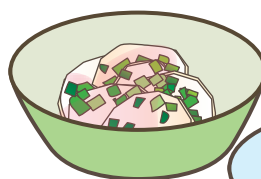
りんごクリーム(19)



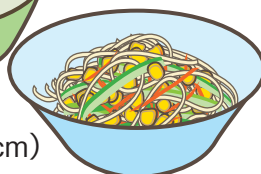
ご飯(58)



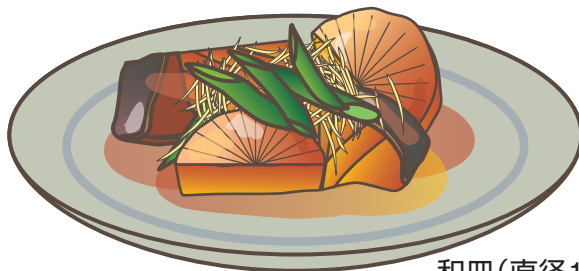
かぶのゆかり和え(92)



春雨サラダ(52)



ぶり大根(474)



ご飯 200g

ぶり大根

ぶり切り身 60g
大根 60g
しょうが 2g
さやいんげん 5g
昆布だし 50g
みりん 2g
砂糖 4g
濃口醤油 5g
酒 5g

春雨サラダ

緑豆春雨(乾) 8g
にんじん 5g
きゅうり 10g
スイートコーン(缶詰) 10g
マヨネーズ 15g
こしょう 0.01g

かぶのゆかり和え

かぶ 30g
かぶ葉 5g
ゆかり粉 0.5g

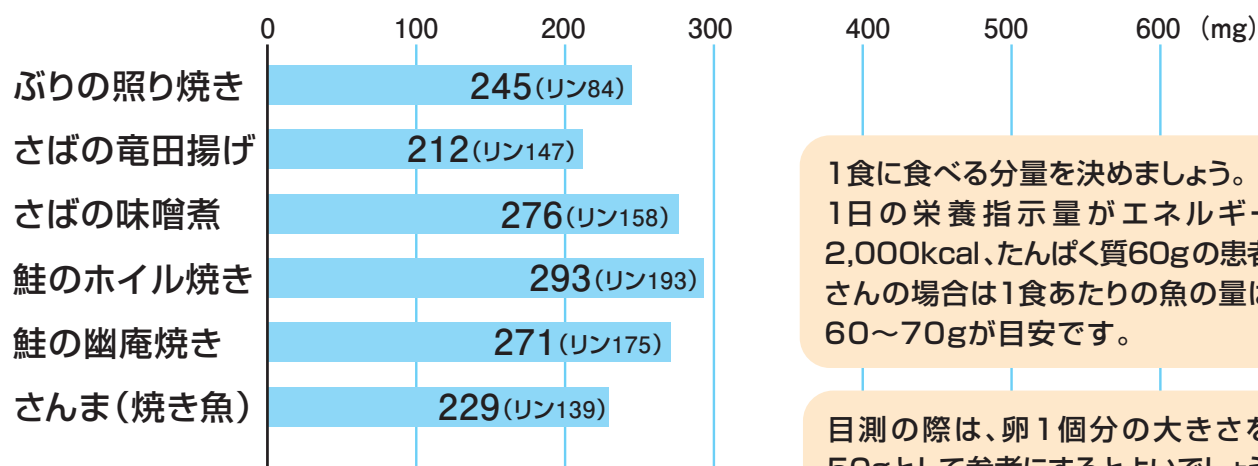
りんごクリーム

りんご(缶詰) 40g
ホイップクリーム 10g
砂糖 3g

1食分の栄養量合計

エネルギー	水分	たんぱく質	カリウム	リン	食塩相当量
774kcal	371.1g	19.8g	695mg	201mg	1.3g

魚料理のカリウム量(1回量の目安)



1食に食べる分量を決めましょう。
1日の栄養指示量がエネルギー
2,000kcal、たんぱく質60gの患者
さんの場合は1食あたりの魚の量は
60～70gが目安です。

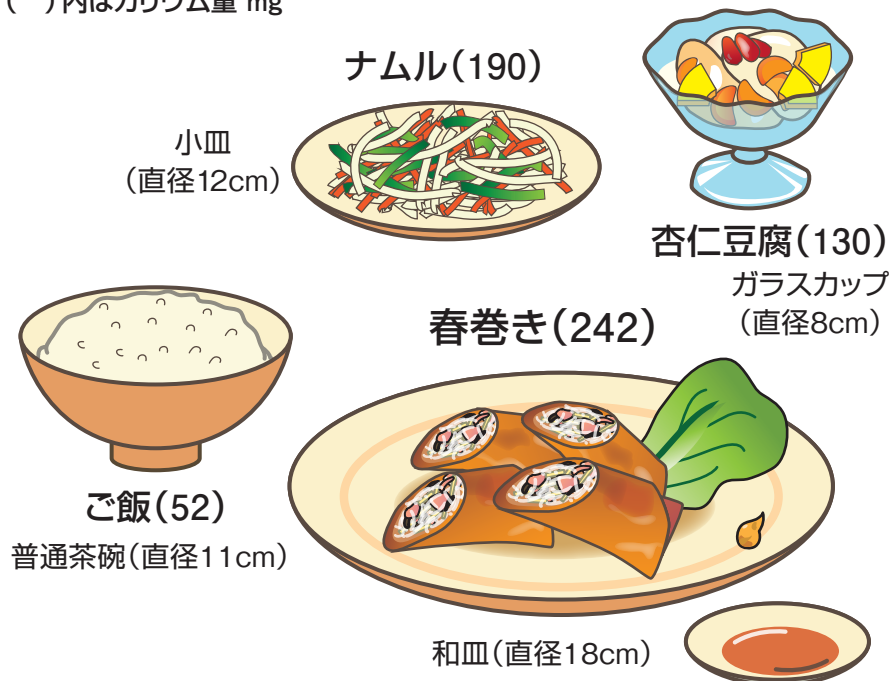
目測の際は、卵1個分の大きさを
50gとして参考にとよいでしょう。

具材の目安量(1人分)と使用調味料

ぶりの照り焼き	ぶり切り身60g、しょうが甘酢漬10g (濃口醤油、みりん、しょうが)
さばの竜田揚げ	さば60g (濃口醤油、酒、しょうが、片栗粉、サラダ油)
さばの味噌煮	さば60g、長ねぎ30g、しょうが1g (砂糖、塩、濃口醤油、味噌、みりん、酒)
鮭のホイル焼き	銀鮭切り身60g、玉ねぎ10g、しめじ10g、にんじん5g、さやいんげん5g (酒、有塩バター、塩)
鮭の幽庵焼き	銀鮭切り身70g (酒、みりん、ゆず果汁)
さんま(焼き魚)	さんま70g(一尾150gの骨、頭、内臓除く)、大根30g (濃口醤油)

春巻きをメインにした1食分のカリウム量

()内はカリウム量 mg



ご飯 180g

春巻き

豚もも肉 40g / 酒 3g
筍(水煮缶詰) 20g
干しいたけ 1g / しょうが 2g
ごま油 2g / サラダ油 1g
塩 0.1g / 濃口醤油 2g
こしょう 0.05g
緑豆春雨(乾) 3g
片栗粉 0.5g / 水 1g
春巻きの皮(2枚分) 30g
揚げ油(吸油量) 5g
(付け合わせ) サラダ菜 2g
(たれ) 濃口醤油、酢 各5g
練りからし 2g

ナムル

もやし 30g / ほうれん草 20g
にんじん 5g
ごま油、濃口醤油 各2g
すりごま、にんにく 各1g

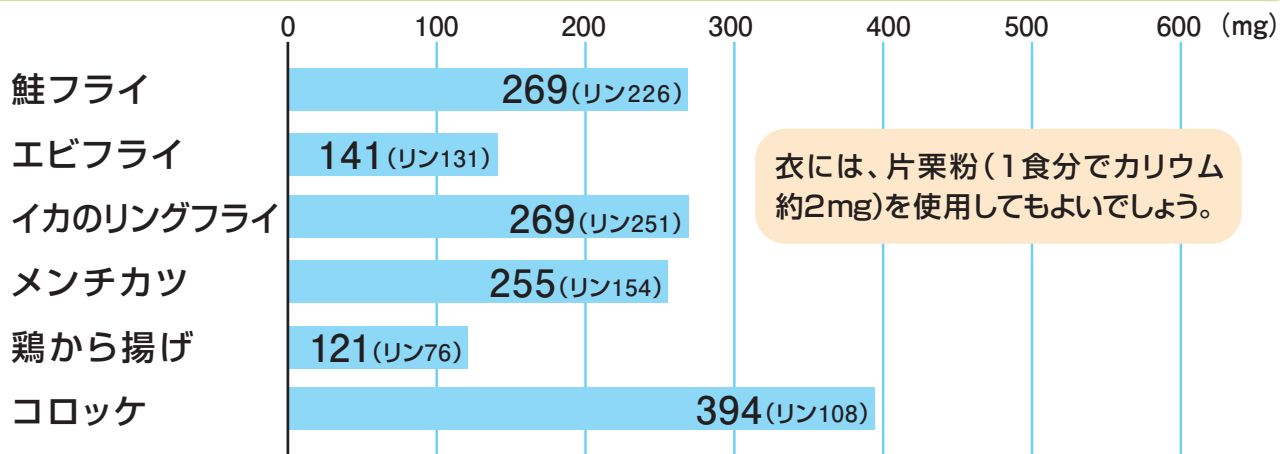
杏仁豆腐

牛乳 50g / 角寒天 0.3g
水 10g / 砂糖 5g
アーモンドエッセンス 0.01g
みかん、パイナップル(缶詰) 各20g
クコの実(乾) 1g

1食分の栄養量合計

エネルギー	水分	たんぱく質	カリウム	リン	食塩相当量
689kcal	311.5g	20.3g	614mg	267mg	1.6g

揚げ物料理のカリウム量(1回量の目安)



※グラフのカリウム量はソースをかけていない数値です。

具材の目安量(1人分)と使用調味料

鮭フライ	鮭70g (塩、こしょう、小麦粉、卵、水、パン粉、サラダ油)
エビフライ	ブラックタイガー(3尾) 50g (塩、こしょう、小麦粉、卵、水、パン粉、サラダ油)
イカのリングフライ	イカ(リング約5個) 90g (小麦粉、卵、パン粉、サラダ油)
メンチカツ	牛ひき肉30g、豚ひき肉30g、玉ねぎ20g、卵10g (塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、サラダ油)
鶏から揚げ	鶏もも肉60g (濃口醤油、酒、しょうが、片栗粉、サラダ油)
コロッケ	豚ひき肉30g、じゃがいも60g、玉ねぎ20g (塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、サラダ油)

ご飯 1 食分の目安量とカリウム量

- 計量して、普段使う食器で適量を覚えていきましょう。(普通茶碗：直径11cm)



120g 茶碗約6分目
(35)



180g 茶碗約1杯
(52)

()内はカリウム量 mg

糖尿病の方は
医師からの指示量を
守りましょう。

だし汁・調味料の栄養量比較

- だし汁や調味料の種類による、カリウム、リン、食塩の含有量の違いに注意しましょう。

だし汁 50gの栄養量比較

だし	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
かつおだし	13	9	0.1
昆布だし	70	3	0.1
しいたけだし	15	4	0
煮干しだし	13	4	0.1

調味料 大さじ1の栄養量比較

調味料の重量(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
濃口醤油(18)	70	29	2.6
米味噌・淡色辛味噌(18)	68	31	2.2
トマトケチャップ(15)	71	5	0.5
マヨネーズ(12)	2	4	0.2
中濃ソース(18)	38	3	1.0
濃厚ソース(15)	32	3	0.8
自家製タルタルソース(15)	13	12	0.2
黒砂糖(9)	99	3	0.0

揚げ物 具材の違いによるカリウム量

- カリウムの多い芋類は、揚げる前に下茹でをしてから揚げるとよいでしょう。

料理名	具材の重量(g)	カリウム(mg)
春巻き	豚もも肉(40)	140
	筍(水煮缶詰)(20)	15
	干しいたけ(1)	21
	緑豆春雨(乾)(3)	1
		計 177

揚げ油(サラダ油) カリウムはほとんど含まれていません。

フライの衣 小麦粉、パン粉、卵のカリウム量
1食分 約25~30mg

衣や調味料を含むカリウム量(1回量の目安)は
「揚げ物料理」のグラフを参照してください。

料理名	具材の重量(g)	カリウム(mg)
鮭フライ	鮭(70)	245
エビフライ	ブラックタイガー(50)	115
イカフライ	するめいか(90)	243
鶏から揚げ	鶏もも肉(60)	96
メンチカツ	牛ひき肉(30)	93
	豚ひき肉(30)	93
	玉ねぎ(20)	30
	卵(10)	13
		計 229
コロッケ	じゃがいも(60)	246
	豚ひき肉(30)	93
	玉ねぎ(20)	30
		計 369

食品の部位によりカリウム量は異なります。