

ひまわり

VOL. 26



透析イベント委員特集

今話題の低カリウム野菜

寿泉堂クリニック

透析企画イベント委員会

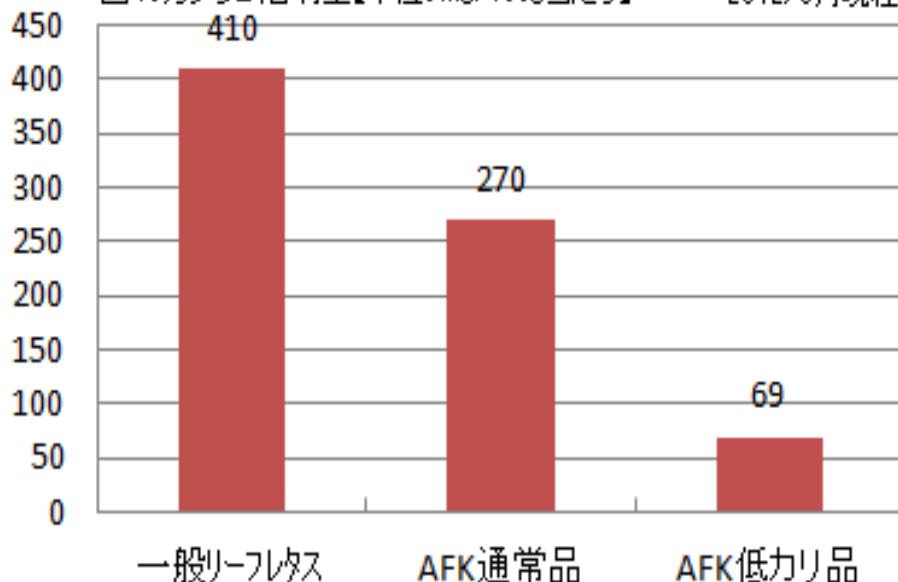
低カリウムレタス

透析患者さんにとって食事の楽しみが一つ増えるかもしれない商品「低カリウムレタス」の販売が開始されました。もう食べてみた患者さんも居るのではないのでしょうか。

大手百貨店や一部のスーパーで売っているのは会津富士通加工株式会社の商品です。会津若松市に在るこの会社は元々半導体工場として製品を生産していましたが、半導体工場ならではの「クリーンルーム」と環境・衛生管理のノウハウを活かし、レタスを水耕栽培することに日本で初めて成功・販売しています。

このレタスは、低カリウムレタスの研究を行っていた秋田県立医科大学の小川敦史准教授の指導のもと開発されました。自身も透析患者である小川先生は、新品種育成や遺伝子組

図1:カリウム含有量【単位:mg/100g当たり】 2012/6月現在



み換えなどの方法では無く、栽培方法を改良する事で安心して食べる事の出来る低カリウムレタスを栽培することに成功しました。

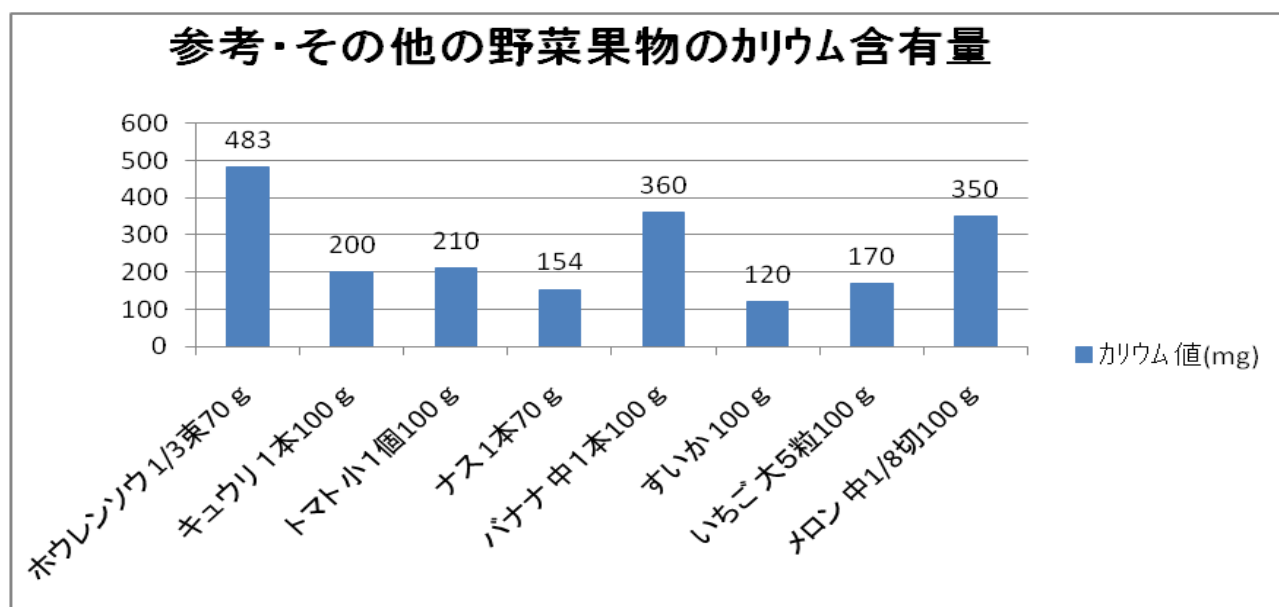
さてこの低カリウムレタス、上のグラフの通り**カリウムが一般の物の16%ほどとかなり少ない**のは画期的ですが、本来生き物の細胞の活動にはカリウムとナトリウムは無くしてはならないもの。このレタスはカリウムが低い分、ナトリウムが通常のレタスより多く含まれています。透析患者さんがこれを食べる際には、塩分に気を付けて食事をする必要が有りそうです。

また、現在の価格が2株90gで450~500円とかなり割高です。もっと大量に出回るようになったり、生産コストが下がったりすれば価格も下がってくるはずですが、今はまだ手を出しにくい感じもします。

透析患者さんはカリウムの高い生野菜はあまり食べられない。もし野菜を食べる時には、水にさらしたり茹でこぼしたりして食べなくてははいけません。そうすると生野菜のシャキシャキした食感は無くなってしまいますし、それでもカリウムを全て除去できるわけではないので生野菜を食べる量は余計減ってしまいます。その結果食物繊維不足になり、内服薬の副作用などと相まって便秘になってしまう。こういった悩みを持っている方は少なくないと思います。低カリウム野菜はこういった悩みを解決してくれるかもしれません。

低カリウム野菜は、透析患者さんの食事の幅が広がる大きな可能性を持っています。低カリウムトマトとイチゴは現在開発中で低カリウムメロンは近日発売予定との事なので、今後色々な低カリウム作物が楽しみです。まだまだ値段の高い食材ですが、上手に利用していつもとはちょっと違う食事を楽しんでみてはいかがでしょうか。

参考・その他の野菜果物のカリウム含有量



夏野菜と水分管理

猛暑の続く今年の夏！！太陽をさんさんと浴びた野菜を取り込むことによって私たちの**夏バテを軽減してくれます！**夏野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で、夏の厚さで消費されたエネルギー補給もスムーズにしてくれます。きゅうりやナスのように、水分が90%前後含まれるものもあります。

しかし、気をつけたいのがこれらの「水分」や「ミネラル」の過剰摂取です。夏は飲料からの水分にも気を付け、過剰制限で**脱水**にならないよう、バランスよくコントロールして下さい。



水分制限のコツを確認しましょう！

- 1 水分の多いメニュー・食品を摂り過ぎない
- 2 不規則に飲み物を飲む習慣をつけない
- 3 自分のコツを決め、100mlの量が分かるようにしておく
- 4 冷たい飲み物より熱いお茶を飲んだ方が満足できる

または、小さい氷を時間をかけて！

- 5 塩分を取り過ぎない



イベントレポート

七夕 2014



今年も患者さん、スタッフともに沢山短冊を書いてもらって華やかな待合室になりました☆

毎年竹を切ってきてくれるME 三本木さん、いつも本当にありがとうございます！

~~~~~編集後記~~~~~

猛暑を忘れ花火大会・夏祭りを楽しみましょう ㊦