



腎臓病の食事療法のコツ

「ゆでる」と、 どのくらい カリウムやリンは減るの？

食品中に含まれるカリウムやリンなどの無機質は、ゆでることによって湯の中に溶け出すので、除去することができます。腎臓病の方にはとても気になりますね。ここでは、加水量や切り方で、どのくらい除去できるのか表にまとめてみました。

たとえば、精白米の場合、炊くことで、カリウムを29%、リンを25%取り除くことができます。

「ゆで」「炊き」「水煮」によるカリウム・リンの除去率(%)

食品区分		おもな加水量・調理形態など	カリウム	リン
穀類	乾めん類 (スパゲッティを除く)	ゆで10倍加水	83	15
	生めん類	ゆで10倍加水	67	19
ご飯・かゆ・おもゆ	玄米	炊き 洗米後、炊飯	10	3
	精白米	炊き 洗米後、炊飯	29	25
いも類		水煮 同量あるいは2倍加水、半月、一口大など	17	21
豆類		ゆで 3倍量で浸漬後、浸漬重量の2倍量加水	33	26
野菜類	葉茎菜類	ゆで 5倍加水、そのまま分割	46	16
	根菜類	ゆで 同量または2倍加水、そのまま分割	20	11
	山菜類	ゆで 5倍加水、そのまま分割	72	35
きのこ類	生鮮きのこ類	ゆで 2倍または3倍加水	30	20
魚類	生鮮魚類	水煮1~3.3倍加水、切り身	18	10
肉類	牛、豚、鳥	ゆで20~100倍加水、薄切り、分割	54	39

【参考】水さらしによるカリウム・リンの除去率(%)

食品区分		おもな加水量・調理形態など	カリウム	リン
野菜類	葉茎菜類	12倍加水、短冊	9	8
	根菜類	12倍加水、薄切り	41	39

※ 除去率(%)は、(100-残存率)で計算します。残存率とは、生100gに対応する調理後重量当りの成分値/生100g当りの成分値×100

引用・参考文献：『五訂 成分表収載食品の調理による成分変化率表』（渡邊智子ほか：栄養学雑誌、61〈4〉）、『腎臓病食品交換表 第7版』（黒川清監修：医歯薬出版、2006）