



体内のカリウムは、その大部分は細胞内に存在していて、細胞外(血液)にあるナトリウム(Na)と連携し、細胞内外のミネラル濃度や体液の pH のバランスを保っています。

また、カリウムにはナトリウム(塩分)を排泄する作用があるため、カリウムを摂る事で塩分の摂り過ぎによる高血圧のリスク軽減が期待できます。

その他、カリウムは神経や筋肉の機能を正常に保つ役割もしています。

健康な人においては、下痢、多量の発汗、利尿剤の服用などがなければ、カリウム欠乏を起こすことはまずありません。血圧上昇の予防の観点から、カリウムを摂ることは有効です。

腎機能が正常の人ならば、余分なカリウムは尿として排泄されます。

カリウムの約 90%は腎臓で作る尿から排泄されるため、腎機能が低下するとカリウムの排泄がされにくく、高カリウム血症となることがあります。

腎臓病や糖尿病の方、高齢で腎機能が低下している方は要注意です。

カリウムは、特に野菜や果物、いも類などに多く含まれます。特にそのままの食材はカリウムの含量が多く、加工や精製が進むにつれて含量は減少します。

また、カリウムは水に溶けるため、煮物や茹で物では水に溶け出します。

カリウムを摂りたい場合は、調理せずに生のサラダや果物などを食べると良いでしょう。

反対に、腎機能が低下している場合などカリウムを抑えたい場合は、野菜などを小さく切ってから多めの水にさらしたり、茹でたり(さらした後の水や茹で汁は飲まない)することでカリウムを減らせます。

