薬の窓口　No.99　岡山大学医学部附属病院薬剤部　医薬品情報室発行

平成 14 年 3 月 1 日

最近、健康に対する意識が高まってきており、栄養バランスに気をつけて食物を摂取しているヒトもいるのではないでしょうか？そこで今回はミネラルに注目し、その中でも私たちの体の中に比較的多く含まれている『カリウム』についてお話ししたいと思います。

＜カリウムって何？＞

カリウムは、細胞の内液に多く含まれているミネラルで、ナトリウムと協力し合って体内の水分バランスをコントロールする役割を持っています。体内には体重 1kg 当たり 2g のカリウムがあり、生命活動を維持する上で重要な役割を担っています。ナトリウムの過剰に対し、カリウムの取り方が少ないことが高血圧を招く要因にもなっています。不足に気をつけたいミネラルです。またナトリウムとカリウムの理想的な比率は「1:1」と言われています。

＜カリウムの働きと性質は？＞

1、浸透圧の維持

カリウムはナトリウムと協力して細胞内外液の浸透圧を維持します。細胞の内側に多いのがカリウム、外側（血液など）に多いのがナトリウムです。液体は濃度の低い方へ流れようとしますが、細胞はこの自然な流れに逆らって細胞内にカリウムをとどめ、細胞外にナトリウムを出して浸透圧を維持します。

2、血圧を下げる

ナトリウムの取りすぎは高血圧を招きます。カリウムはナトリウムの排泄を促進して血圧を下げる作用があります。

3、筋肉の動きをよくする

夏バテはビタミン B_1 不足が原因といわれていますが、カリウム不足のことも多いです。カリウムは筋肉でエネルギー作りに働いていますから、不足すると筋肉の動きが悪くなり力が出ません。夏場は大量の汗をかきますが、カリウムが汗と一緒に失われて起こる低カリウム血症が、夏バテの原因と言われています。

4、カリウムは失われやすい

野菜、果物など幅広い食品に含まれる割に、不足しやすいミネラルです。調理でも失われ、煮た場合の損失は約 30%です。また、食塩の摂取量が多いとナトリウムとともに排泄されます。ストレス、慢性的な下痢、利尿剤の長期服用、コーヒー、酒、甘いものもカリウムを減らします。糖尿病の人も欠乏しやすくなります。

＜カリウムが不足すると…＞

・血圧が高くなる。脳卒中の危険性が高まる
・無気力になる
・不整脈、心不全を起こしやすい
・食欲不振、便秘、夏バテしやすい
・膀胱まひ、排尿困難を起こす
・筋肉が弱る、力が出ない
・手足のしびれ、けいれんが起こる
・むくむ

＜1 日どれくらい摂取したらいいの？＞

成人：2～4g

＜カリウムを多く含む食品は？＞

＜カリウムはこんなヒトにおすすめ＞

・夏バテしやすい人
・コーヒー、酒、甘いものをよくとる人
・ストレスの多い人
・食塩の摂取量が多い人
・高血圧の予防、治療をしたい人
・糖尿病の人

＜知って得するカリウム情報！＞

・ナトリウムを減らしてカリウムを増やすために…

自然のままの食品は、低ナトリウム、高カリウム食品がほとんどです。このため、ヒトの体は高ナトリウム、低カリウムの食生活に慣れていません。

カリウムのよい供給源になる野菜も、料理をするとナトリウムの方が増えてしまいます。そのため、そのまま食べられる果物やドライフルーツはおすすめです。

・調味料にもこだわってみては…

食塩は精製度が高く、ほとんどがナトリウムと塩素です。精製度の低い粗塩には、カリウムをはじめミネラルが豊富です。砂糖も同じで、黒砂糖にはカリウムをはじめ、カルシウム、鉄が多く含まれています。たとえわずかな量でも、日々使うものですから、調味料の貢献度も大きいと思います。