

もっとスポーツを推進する会

Just Try

栄養

『カリウム』

### 【カリウムって何？】

カリウムは、人体のミネラル成分の中で3番目に多い成分で体重60kgの人で約200gあるといわれています。1807年、ハンフリー・デービーによって発見され草木灰(potash)に多く含まれる事から、ポタシウム(Potassium)と名づけられた。

カリウム(Kalium)は、ラテン語あるいはアラビア語で植物の灰を意味するqali, kalijanに由来する。

カリウムは、細胞の浸透圧を調整する役割がありナトリウムと共に働き、体の内部の状態を一定に保つ働きがあります。

### 【カリウムの働き】

- 細胞の浸透圧を調整する。
- 高血圧を予防する。
- 筋収縮をスムーズにする。
- 腎臓の老廃物の排泄を促進する。
- カリウムの多くは、筋肉細胞内に60%あり、その他は、骨・脳・肝臓・心臓・腎臓などに多い。

### 【カリウム不足で高まるリスク】

- 脳卒中
- 不整脈
- 心不全
- 排尿困難・膀胱まひ
- 筋力低下
- 手足のしびれ・痙攣
- 食欲不振
- 便秘
- 夏ばて

### 【低カリウム血症】

通常、カリウムは様々な食物に含まれているため、不足する事は余り無いのだが、なんらかの摂取障害、腎臓機能の異常などで起こると考えられる。症状は、嘔吐、便秘、脱力感、多尿などの症状が起こる。最悪の場合、命を落とす事もある。

### 【高カリウム血症】

カリウムは、余分な量は体外に排出されるので通常の

食事を取っていて過剰になる事は殆どありません。しかし、錠剤などでの多量摂取や腎機能低下などで起こると考えられます。症状は、嘔吐・胃腸不良・脱力感・不整脈など。最悪の場合、命を落とすケースもあります。

腎臓機能が低下している人は、高血圧でもカリウムの取り過ぎには気をつけ専門医に相談しましょう。

### 【カリウムを多く摂取した方がよい人】

- お酒やコーヒー、甘いものを好む人
- ストレスの多い人
- 塩分を多く取る人
- 夏バテしやすい人
- 糖尿病の人
- 高血圧の人

### 【カリウムを多く含む食べ物】

バナナ、メロン、アボガドなどの果実類やほうれん草、サツマイモなどの芋類、豆類などに多く含まれています。

カリウムは、煮る事で約30%が食物内から流れ出てしまいます。ですから、煮汁まで飲める物を作ると良いでしょう。果物なら生で食べられますので問題ありません。

### 【カリウムの必要量】

歳	男性		女性	
	目安量 (mg/日)	生活習慣病 予防の観点 からみた望ましい 摂取量	目安量 (mg/日)	生活習慣病 予防の観点 からみた望ましい 摂取量
1~2	800		800	
3~5	800		800	
6~7	1100		1000	
8~9	1200		1200	
10~11	1500		1400	
12~14	1900		1700	
15~17	2200		1600	
18~29	2000	3500	1600	3500
30~49	2000	3500	1600	3500
50~69	2000	3500	1600	3500
70以上	2000	3500	1600	3500
妊婦	(付加量)		0	
授乳婦			370	

### 【参考資料】

- ヘルスクリック  
<http://www2.health.ne.jp>
- シーランマグマ  
<http://www.magmaen.com>
- MGTタフな生活  
<http://www17.ocn.ne.jp/>
- グリコ 栄養成分ナビゲーター  
<http://www.glico.co.jp/navi/>
- フリー百科事典『ウィキペディア』  
<http://ja.wikipedia.org>

JUST TRY  
もっとスポーツを推進する会

ご相談などお気軽にお問合せ下さいませ。  
事務局：旭川市東光3条2丁目1-23  
スポーツコンディショニングセンター 重原整骨院東光  
0166-33-3087