

2. カリウム (K)

1) カリウムとは？

生体内のカリウム総量は 120~160g で、約 98%が細胞内に、2%が細胞外に存在しています。細胞の正常な活動をサポートし、ナトリウムと作用しあって高血圧を予防する働きがあります。

2) カリウムの生理作用と欠乏症・過剰症

カリウムは主に細胞内液に存在し、主に細胞外液に存在するナトリウムとバランスをとりながら、細胞の浸透圧を維持しています。また、酸・塩基平衡を維持する働きや、神経や筋肉の興奮伝導にも関与しています。

カリウムには、細胞内の酵素反応を調節する働きもあります。筋肉のエネルギー代謝をスムーズに行わせ、筋肉の収縮などを助ける効果があります。

カリウムには腎臓でのナトリウムの再吸収抑制し、尿として体外に排泄させる働きがあります。この働きにより、血圧を下げる作用があるため高血圧予防に有効であると考えられています。

また、近年、カリウム摂取量を増加することによって、血圧低下、脳卒中予防、骨粗鬆症予防につながる事がわかってきました。

カリウムは、野菜や芋などの植物性食品をはじめ様々な食品に含まれているので、普通の食事で欠乏する心配はありません。しかし、下痢や嘔吐、多量の発汗、利尿剤の服用などで、カリウム排泄量が増えると、脱力感や食欲不振といった欠乏状態が現れる場合があります。

カリウムは過剰に摂取したとしても尿中に排泄されるので、普通の食事で過剰症になることはまずありません。ただし、腎臓の機能が低下し、尿の排泄が困難になると、高カリウム血症となり心機能障害になる危険性があります。

3) カリウムの食事摂取基準 ※「日本人の食事摂取基準 (2010 年版)」による

【目安量】

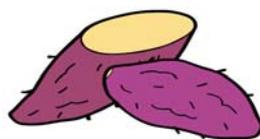
男性 (18 歳以上)	2, 500mg/日
女性 (18 歳以上)	2, 000mg/日

【目標量】

男性（18～29歳）	2,800mg/日
男性（30～49歳）	2,900mg/日
男性（50～69歳）	3,000mg/日
男性（70歳以上）	3,000mg/日
女性（18～29歳）	2,700mg/日
女性（30～49歳）	2,800mg/日
女性（50～69歳）	3,000mg/日
女性（70歳以上）	2,900mg/日

4) カリウムを多く含む食品

食品名	100g 含有量 (mg)	1食当たりの使用量	
		目安量	含有量 (mg)
長いも	860	10 cm (200g)	860
ほうれん草	690	1/2 束 (100g)	690
トマトジュース	520	1 缶 (200g)	520
さわら	490	1 切 (100g)	490
さつまいも	470	1/2 本 (100g)	470
まぐろ（赤身）	380	1 切 (100g)	380
切り干し大根	3,200	10g	320



【参考文献】

- 1) 橋爪 孝雄 監修. 臨床栄養ディクショナリー. メディカ出版 (2008 年)
- 2) 中村 丁次 監修. 栄養の基本がわかる図解事典. 成美堂出版 (2009 年)
- 3) 林 淳三 編著. N ブックス基礎栄養学. 建帛社 (2008 年)
- 4) 香川靖雄 著. 香川靖雄教授のやさしい栄養学. 女子栄養大学出版部 (2007 年)
- 5) 中屋 豊 著. よくわかる栄養学の基本としくみ. 秀和システム (2009 年)
- 6) 厚生労働省. 日本人の食事摂取基準 (2010 版). 第一出版 (2009 年)
- 7) 独立行政法人 国立健康・栄養研究所. ミネラルについての解説. 「健康食品」の安全性・有効性情報. <http://hfnet.nih.go.jp/contents/index33.html>