

～山の薬剤師だより 令和7年6月号～

梅雨を乗り切るための初夏のフルーツ

NPO 法人山の薬剤師たち

佐古 沙織

新緑の深まりとともに、爽やかな初夏の風を感じられる季節となりました。一方で、梅雨が近づいており、この時期に体調を崩された方は居ませんか。梅雨は気圧、湿度や気温の変化が大きい時期です。気温が徐々に上昇し湿度が高くなるため、汗が蒸発しにくく身体に熱がこもってしまいます。まだ身体が暑さに慣れておらず、体温調節をする準備が不十分なため自覚症状はなくとも、脱水になっていることがあります。また、湿気により身体が冷えることで浮腫みや倦怠感の原因になることもあります。

私事ではありますが、先日宮古島に旅行で訪れ、一足先に梅雨を感じてきました。梅雨は南国のフルーツがおいしい時期でもあり、たくさんのカラフルなフルーツを堪能してきました。フルーツには豊富な栄養素が含まれています。甘いものが食べたいときには、菓子類の代わりにフルーツがおすすめです。菓子類は余分なエネルギーが多く、ビタミンやミネラルは殆ど含まれませんが、フルーツは余分なエネルギーが少なく、ビタミン、ミネラルや食物繊維などが豊富に含まれています。もちろん、いずれも食べ過ぎは良くないですが、同じ甘いものという点で比較すれば、栄養価が全く異なってきます。

フルーツに含まれるミネラルの一つに「カリウム」があります。カリウムの働きには血液中に含まれる水分が多くなると、余分な水分や塩分を尿として排出する作用があります。発汗などによりカリウム不足の状態が続くと、水分や塩分が適切に尿として排出されにくくなり、高血圧状態が続いてしまいます。生活習慣病予防の観点から成人男性は3000mg、成人女性は2600mgの摂取が1日の目標量として設定されています。また、カリウムの摂取は倦怠感や食欲不足の改善に役立ちます。

しかし、腎機能の悪い方は余分なカリウムが腎臓から排出されず、基礎疾患の悪化や高カリウム血症を引き起こすことがあります。日本腎臓学会によるとカリウムの1日の摂取量は、eGFR¹ ; 30～44では2000mg以下、eGFR ; 29以下では1500mg以下とするよう推奨されています。疾患の程度により設定値は異なるため、透析中の方や腎機能の低下がみられる方は医師に必ず相談してください。

フルーツ (100gあたり)	水分 (g)	カリウム (mg)	エネルギー (kcal)	食物繊維 (g)	主な含有ビタミン
パイナップル	85.2	150	54	1.2	B1, A, C
マンゴー	82.0	170	68	1.3	A, C
ドラゴンフルーツ	85.7	350	52	1.9	B1, C, E
バナナ	75.4	360	93	1.1	B6, C
ライチ	82.1	170	61	0.9	C

¹ 老廃物を尿へ排出する能力の程度で、低ければ腎機能の低下がみられる。(正常値は90以上)