

高血圧対策にカリウム

高血圧対策には減塩、だけではありません。
塩分量と同様に**カリウム**も大切です。
カリウムについて詳しく見ていきましょう！

カリウムとは

カリウムは体内に存在するミネラル成分で
ナトリウムを排出する作用があります。
高血圧対策にはしっかり摂取したい成分です。

日本人は**ナトリウム摂取量に対してカリウム
摂取量が少ない**といわれています。

1日に男性3000mg以上、女性2600mg以上が
目標量です。

腎機能が正常であれば尿で出ていくので上
限は定められていません。



高血圧症対策には

- ・塩分摂取量
- ・カリウム摂取量
- ・運動
- ・適正体重



カリウムを多く含む食品



カリウムは野菜、果物、豆類、イモ類、
に特に多く多く含まれ、海藻、魚にも含
まれています。

生野菜や果物には多く含まれていま
すが、水にさらす、ゆでる、煮る、とい
う調理過程でカリウムは水分に流出しま
す。スープや味噌汁には野菜のカリウム
が溶け出しています。上手に使いましょ
う。

カリウム含有量



バナナ
中1本
360mg



キウイ
1個
240mg



サツマイモ
1/2本
760mg



トマト
中玉1個
320g



ほうれん草
1/3袋
520mg



納豆
1パック40g
260mg



いろいろな食品に
含まれているから、
不足することはなさ
そうだけど...？

カリウムは加工や精製で減少します。
**加工食品、レトルト食品、ファストフードが多
い人は注意しましょう。**

偏った食事が続くことでも不足します。

外食・加工食品が多い方は、カリウムを豊富
に含む野菜や果物の量に注意しましょう。



100号

オリーブ通信 100号！

ご愛読に感謝申し上げます。

オリーブ通信は栄養相談での質問やみなさまの体験を参考に
作成しております。ぜひご意見や感想をお寄せください。
今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

