

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し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。

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ひいたします。

