



高血圧とカリウム

寒い季節は血圧が高くなりがちです。高血圧には減塩が重要ですが、カリウムをしっかり摂ることも大切です。今回は、野菜や果物に豊富に含まれる身近なミネラル、カリウムについてご紹介します。

◆カリウムの働き

細胞が正常に機能するためには、細胞内外のカリウムとナトリウムのバランスがとても大切です。通常、細胞内は細胞外に比べるとカリウム濃度が高く、ナトリウム濃度が低い状態にあります。この状態を保つため、細胞膜にあるナトリウム-カリウムポンプによって、ナトリウムを細胞の外に運び出し、カリウムを細胞内に入れる動作を行っています。この働きで、カリウムとナトリウムはバランスをとり、体には右記のような作用が現れます。

K Na

【体に現れる作用】

- むくみの改善
- 筋肉の動きを正常に保つ
- 血圧低下作用

高血圧の方は、塩分を控えるとともに、カリウムをしっかり摂ることも重要です。



カリウムの摂取目標量

成人男性：3000mg 以上

成人女性：2600mg 以上

(日本人の食事摂取基準 2015年版)



◆カリウムが多く含まれる食材

【野菜】

ほうれん草、小松菜、かぼちゃ、大根、れんこん、アボカド等

【果物】

バナナ、もも、メロン、キウイ、柿、りんご等

【豆類】

あずき、枝豆、そら豆等

【芋類】

里芋、さつまいも、じゃがいも等

【海藻類】

ひじき、わかめ、昆布等

◆カリウムを効率的にとるには…

野菜

カリウムは水に溶けやすく、煮る、ゆでるといった調理法で失われやすい栄養素です。溶け出したカリウムをとるためには煮汁ごと食べる汁物やスープがお勧めです。



※かぼちゃや芋類のように、ゆでてほとんどカリウムの量が変わらないものもあります。



果物



果物は生で食べるものなので、カリウム摂取にはお勧めです。ただし、糖分も多く含まれているので、食べ過ぎると肥満や中性脂肪、血糖値の上昇につながります。

果物は **1日1回** を目安にとりましょう。

※腎臓に疾患のある方は、カリウムを多く摂取すると高カリウム血症を招くことがありますのでご注意ください。

主食



ご飯を玄米にしたり、パンをライ麦パンなどの精白していないものにする、白米や精白したパンより多くのカリウムをとることができます。野菜や果物に比べるとカリウムの含まれる量は少ないですが、主食として食べるものですので、トータルではずいぶんと差が出ます。

無料栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします
お気軽にスタッフにお声掛け下さい



株式会社

オオノ

ひかり薬局 プラザ薬局 ひかり健康プラザ

～地域の人々の健康で豊かな暮らしに貢献します～

本社：〒980-0824 宮城県仙台市青葉区支倉町 4-34 TEL022-215-1411/FAX022-216-0283