





栄養だよりvol.96





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ーカリウムポンプに 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。

【体に現れる作用】

- むくみの改善
- ・筋肉の働きを正常に保つ
- 血圧低下作用

高血圧の方は、塩分を 控えるとともに、カリ ウムをしっかりとる 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】

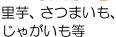
ほうれん草、小松菜、 かぼちゃ、大根、れんこん、 アボカド等



バナナ、もも、メロン、 キウイ、柿、りんご等









ひじき、わかめ、 昆布等

く食品中のカリウム含有量>

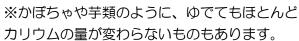
食品名	目安量(g)	カリウム量(mg)
ほうれん草	80g(1/2束)	552
春菊	80g(1/2束)	368
かぼちゃ	130g(煮物用3切)	585
じゃがいも	80g(中 1/2 個)	328
バナナ	100g(1本)	360
りんご	200g(中 1 個)	220
キウイ	100g(1 個)	290
アボカド	60g(1/2個)	432
大豆	20g	380
小豆	20g(大さじ2)	300
枝豆	45g(約20さや)	266
乾燥わかめ	3g (みそ汁 1 人分)	156

主食

◆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。





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回を日安にとりまし ょう。

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



ータルではずいぶんと差が出ます。 ※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

主食として食べるものですので、ト

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

すると、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、

ありますのでご注意ください。 プラザ薬局 ひかり健康プラザ

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