

高血圧対策としてのカリウム摂取

血圧は塩に含まれるナトリウムの過剰摂取により上昇します。(第2回血圧と塩分)
摂り過ぎた塩(ナトリウム)の排泄を促し、血圧を安定させる働きをしてくれるのが野菜や果物に含まれるカリウムです。

生活習慣病予防のために目指したい1日当たりのカリウムの
目標摂取量 男性3000mg以上、女性2600mg以上

カリウムの多い食品カリウム含有量

※食品100g当り



ほうれん草(690mg)



かぼちゃ(430mg)



バナナ(360mg)



キャベツ(200mg)



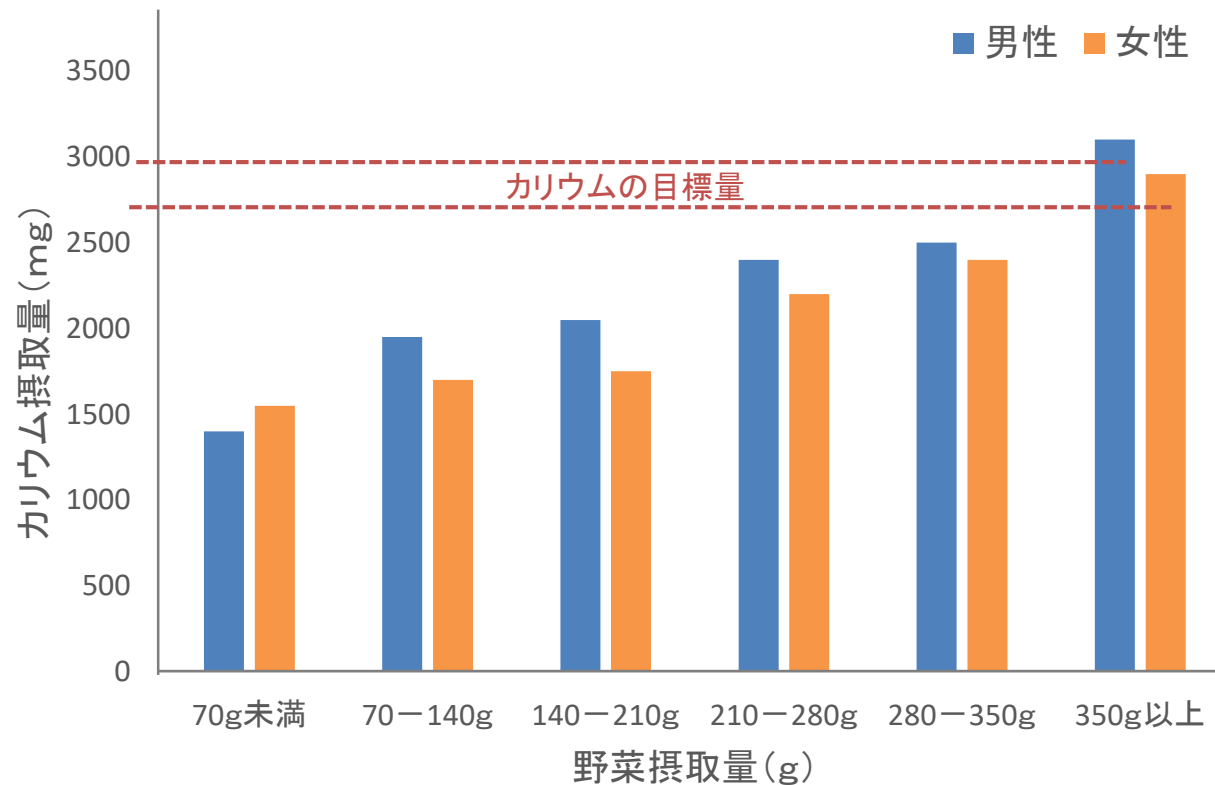
大根(220mg)



りんご(120mg)

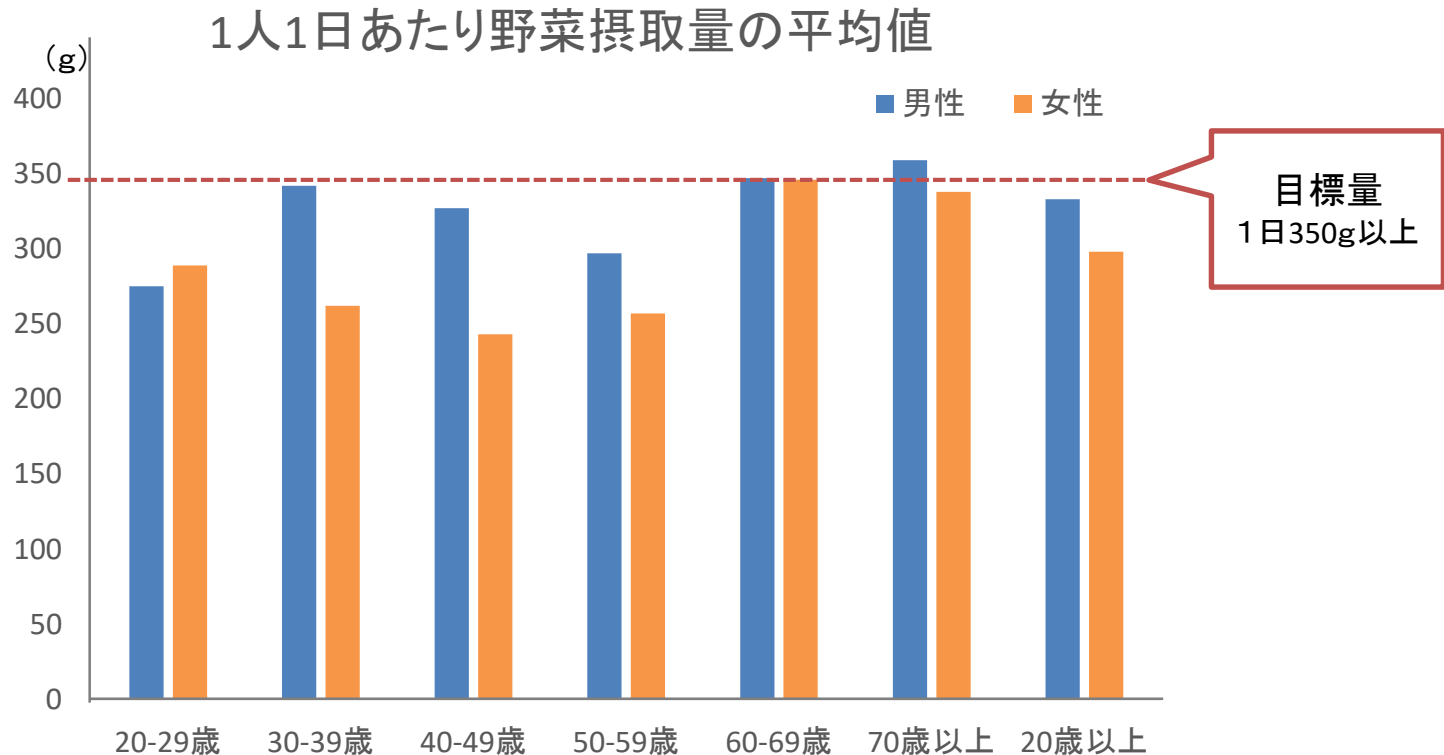
野菜摂取量とカリウム摂取量の関連(20歳以上)

1日当たり野菜350g以上摂取していた人はカリウムの目標量(生活習慣病予防のため目指したい量)以上のカリウムを摂取できています。



野菜摂取量の状況

20歳以上の「野菜摂取量」の平均値は男性333g、女性298g
20歳代～50歳代の摂取量が少ない



野菜の料理5皿程度

これ全部で1日の目安量



調理中に流れでた
カリウムを汁ごと摂
ることができます
(けんちん汁や豚汁など)

カリウムは水に流れやすい栄養素、
新鮮な生野菜で効率よく摂取できます
(切った後に水にさらすのは厳禁)

加熱するなら「蒸す」
「電子レンジ調理」で
カリウムの損失を防
ぐことができます

カリウムを多く摂取すると血圧を安定させる効果が期待できます

目標のカリウム摂取のために野菜を たくさん食べる工夫

生野菜なら両手に・加熱後の葉物野菜なら片手に、組み合わせて5皿が目安です。

簡単に食べられる「カット野菜」や「冷凍野菜」を利用すると切る・加熱などの調理の手間が省け時短料理が可能です。

食事は主食・主菜・副菜をそろえる事でバランスも良くなり野菜もたくさん食べられます。

機能性表示食品はカリウムが多く
血圧の調整ができる記載
(トマトジュースなど)もあり
表示確認の上取り入れてみましょう



高血圧の要因

高血圧の要因となる生活習慣

- ・塩分の摂りすぎ
- ・お酒（アルコール）の摂りすぎ
- ・野菜等（カリウム）の不足
- ・喫煙
- ・運動不足

など

普段の生活の中で、ひとつでも意識して取り組んでみませんか？