

今月の
栄養素

カリウム

- ★ ミネラルの一種
- ★ 塩分(ナトリウム)を体内から排出する
- ★ 野菜や果物に多い
- ★ 水に溶けやすい



Dnn87, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=3213111>

今月の栄養不足さん

血圧タカオさん(48)

ラーメン大好き、スープまで飲み干したい。お酒も大好き、つまみはしょっぱい乾きもの。そんなわけで、もちろん(?)健診で高血圧を指摘されている。



1 昨日は飲みすぎた... 顔むくんでるなあ

2 タカオはしょっぱいものばかり食べるからだ!

3 おれ、カリウム!

4 気づいているか? タカオの食事は塩分(ナトリウム)が多いんだぞ!!

5 高血圧が悪化して... 脳卒中!! 心筋梗塞!! 腎臓に負担がかかって... 尿路結石!! 腎臓病・透析!!

6 ギャーコワイ!! どうすればいい!?

塩分とりすぎさんの味方!

塩分大好き♡

お漬けものしょっぱいねー

汁まで飲む??

酒のつまみにも多いぞー

しょっぱいってオイシイ♡

意外と和食にも多いよ~

いつか病気に...!!

塩分とりすぎの食事を続けていたら、

カリウムの助けを
借りたい人は
続きへGO!



塩分とりすぎが原因のコワ～イ病気を防ぐために…

もっとカリウムをとろう!



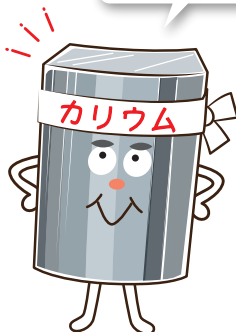
カリウムって、どんな栄養素?

塩分排出は任せる!
減塩生活を応援するぞ!

ミネラルの一種

水に溶けやすい

さまざまな食品に含まれるが、特に野菜や果物に多い



体内の塩分(ナトリウム)を排出

▶ 塩分のとりすぎによる高血圧を予防

細胞の浸透圧を調節

▶ むくみを軽減

心臓や筋肉、神経の機能維持

▶ 運動や生活動作に欠かせない



1日に、何をどれだけ食べればいいのか??

生活習慣病予防を目的とした
1日あたりのカリウム摂取目標量は

男性 **3,000mg** 女性 **2,600mg**
参考:日本人の食事摂取基準(2020版)

OK 腎機能が正常な方は、食品から摂取する限り、とりすぎの心配はありません。
! 腎臓に疾患のある方などは、医師にご相談ください。

つまり…1食あたり **約1,000mg前後**を目標にしよう!

献立例 数字は含まれるカリウム量のめやす 参考:「日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」*

| 朝 | 昼 | 夜 |
|--|--|--|
| 食パン(1枚) 50mg 牛乳(200ml) 200mg 野菜サラダ(1皿) (きゅうり・レタス・トマトなど) 130mg バナナ(1本) 430mg 計810mg | 肉野菜炒め(1皿) 500mg ごはん(1膳) 50mg 里芋の煮物(1皿) 600mg 緑茶(1杯) 50mg 計1,200mg | 鮭としめじのホイル焼き(1皿) 360mg ごはん(1膳) 50mg ほうれん草のおひたし(1皿) 360mg りんご(1/4個) 60mg 計830mg |
| 休憩 コーヒー(1杯) (ブラック) 計50mg | 休憩 カフェオレ(1杯) (砂糖なし) 計200mg | 目標クリア! 1日 3,180mg |

※上記のカリウム量はあくまで献立を考える上のめやすであり、「日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」および実際の含有量とは異なる場合があります。



ちょっと足りないな、というときは…こんなひと皿をプラスしよう

水に溶けやすいカリウムは、生のサラダなどでとると効率的♪
調理してスープごといただくなら塩分は控えめに!

きゅうりとみょうがとしそのさっぱり和え

1人分
87kcal
塩分0.6g
カリウム170mg



作り方

- きゅうりは乱切り、みょうがとしそは千切りにする。
- ボールにAを混ぜ、①を和える。

| 材料(2人分) | カリウム |
|---------|-----------|
| きゅうり | 1本 200mg |
| みょうが | 2個 100mg |
| しそ | 4枚 20mg |
| A | |
| ごま油 | 小さじ1 - |
| 穀物酢 | 小さじ1 - |
| しょうゆ | 小さじ1 20mg |

おすすめポイント



火を使わず、切って和えるだけのスピードレシピ。料理初心者さんでもカンタンにつくれます。きゅうりのカリウムと水分で、とりすぎた塩分を排出!