



高血圧とカリウムの関係

高血圧予防には、減塩が重要ということは皆さんご存知だと思いますが、もうひとつ大切なことはカリウムをしっかり摂ることです。皆さんは、カリウム摂れていますか？

【高血圧の診断基準】

収縮期血圧 140 mmHg 以上
拡張期血圧 90 mmHg 以上
血圧が高いと血管に負担がかかり、多くの臓器に影響を及ぼします。



【食事のポイント】

1日の塩分は6g未満にしましょう

日本人は1日平均10g以上の塩分を摂取しています。最初は物足りなさを感じるかもしれませんが、徐々に味覚は慣れていきますので、減塩につとめましょう。

カリウムを摂りましょう

カリウムは、塩分の排泄を促す働きがあります。カリウムを多く含む、野菜や果物をしっかり摂りましょう。

【カリウムとは？】

カリウムやナトリウムは、ミネラルといって生命の維持に欠かせない栄養素です。人体では、カリウムは細胞の中に、ナトリウムは細胞の外に多く存在し、お互いに一定のバランスを保っています。

食事からナトリウム摂取が増えても、カリウムを十分に摂っているとカリウムが細胞内に取り込まれ、その結果、ナトリウムは追い出されて血圧の上昇を防ぐことができます。カリウムは野菜や果物に多く含まれています。



高血圧の方は、減塩と同時にカリウムを摂ることをお忘れなく！

食品中のカリウムの量

食品名 (100gあたり)	カリウム (mg)
里芋	640
大豆(ゆで)	530
納豆	660
オクラ	260
きゅうり	200
ズッキーニ	320
ミニトマト	290
ほうれん草	690
モロヘイヤ	530
アボカド	720
キウイフルーツ	290
すいか	120
バナナ	360



カリウムの摂取目標量
(日本人の食事摂取基準 2015年版)
成人男性：3,000mg 以上
成人女性：2,600mg 以上



【カリウムの多い食品】

野菜

ほうれん草、モロヘイヤ、小松菜、きゅうりなど

果物

アボカド、キウイフルーツ、バナナ、すいかなど

いも類

里芋、さつまいも、じゃがいも、やまいもなど

海藻

わかめ、ひじき、昆布など

豆類

納豆、大豆など



腎臓に疾患のある方は、カリウムを多く摂ると高カリウム血症になるおそれがあります。主治医または管理栄養士にご相談ください。

管理栄養士 K の簡単レシピ 「すいか牛乳」

【材料】コップ2杯分

- すいか 200g
- 牛乳 100g



すいかは種を取り、牛乳と一緒にミキサーにかける。

すいかにはカリウムが含まれ、牛乳にはたんぱく質やカルシウムが含まれます。普通のすいかに食べ飽きたという方は、一度試してみてもいいかもしれません。夏の暑い日のドリンクにいいですね！

カリウムは水に溶けやすい性質があります。そのため茹でたり、煮たりすると煮汁に溶け出てしまいます。野菜は生で食べたり、レンジで加熱したり、煮汁ごと食べられるスープがおすすすめです。