



血圧コントロール:カリウムでナトリウムを排出

ナトリウムが血圧を上昇させるのに対して、カリウムにはナトリウムを排出し血圧を下げる働きがあります。

カリウムを多く含む野菜や果物、海藻、いも類、豆類を適量摂りましょう
(果物・いも類はカロリーが高いものも多いため摂りすぎには注意しましょう)。

カリウムの一日の目安量

成人男性2,500mg 成人女性2,000mg

カリウムが含まれる食品とカリウム量の例



バナナ1本(100g)
360mg



納豆1個(50g)
330mg



トマト1個
(150g) 315mg



ジャガイモ1個(100g)
420mg



里芋2個(100g)
640mg



アボカド1個(80g)
472mg

カリウムは水溶性のため、生・水を使わない調理法、
煮汁ごと食べるメニューがおすすめ。

ジャガイモや里芋は煮て汁ごと、又はレンジでチンして食べるのがおすすめ。
アボカド、果物は生でサラダなどにするとカリウムを効果的に摂取できます。

減塩とあわせて実施してみてください。

その他の健康情報は
こちらから▼

