

食と健康  
色々いろ



# カリウムDE高血圧予防♪

高血圧の予防には「減塩」が推奨されます。  
さらに「カリウム」を含む食品を摂ることも  
勧められています。

カリウムは「腎臓でのナトリウムの再吸収を抑制し、尿中への排出を促進する」ので、血圧を下げる効果があるんじゃ！



## カリウムの摂取量は不足気味

厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査」による

摂取目標量と  
不足量



目標 3,000mg/日以上

→平均約560mg不足



目標 2,600mg/日以上

→平均約320mg不足



日本人は男女共に、カリウムを摂る量が不足しているんだね。



食卓に取り入れやすい食材を紹介するよ。さまざまな食材をバランスよく食べることが肝心だね。

## カリウムが多い食品例

食品成分データベース(文部科学省)による

野菜類 里芋、ニラ、小松菜など



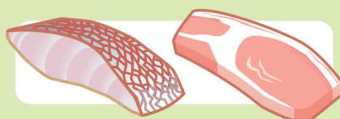
豆・果実類 ゆで大豆、落花生など



果実類 バナナ、アボカドなど



魚・肉類 真鯛、豚ロースなど



海藻類 焼き海苔、あおさなど



その他 牛乳など



参考サイト:カリウムの働きと1日の摂取量(健康長寿ネット2021年10月21日) **注意** 腎機能が低下している人はカリウム制限が必要な場合があるので、かかりつけ医の指導を受けましょう!

ソニ健保  
のお知らせ  
・INFORMATION・

## ファミリー健康相談&メンタルヘルスカウンセリング

体や心の相談が電話やWebを使って、無料で受けられます。  
個人情報や相談内容は固く守られますのでお気軽にご利用ください。



詳しくは  
ウェブサイト  
をご覧ください!



健康相談の  
ウェブサイト