

毎日の食事で高血圧を防ぐために



野菜や果物でカリウムを摂りましょう！



野菜や果物はビタミンやミネラル、食物繊維、カリウムを豊富に含み、特にカリウムは体の中のナトリウムを尿への排泄を促し、血圧を下げる作用があります。カリウムが不足すると、脱力感や食欲不振が起こります。カリウムは、新鮮な野菜や果物等に多いので、積極的に摂ることをお勧めします。

K(カリウム)の1日あたりの目標・・・男性3,000mg以上・女性2,600mg以上

◎カリウムを含む食品(100gあたり)・・・

厚生労働省では果物で健康生活のために1日に必要な目安量は大人で200gとしています。
手軽に果物を日々のくらしに、取り入れましょう。

キウイフルーツ 1個 300mg	バナナ 1本 360mg	柿 大1/2個 170mg	かぼちゃ 1/10個 450mg	なす 1個 220mg	ミニトマト 6個 290mg	キャベツ 2枚 200mg
りんご 1個 120mg	洋梨 1/2個 140mg	ブドウ 1/3房 130mg	みかん 2個 150mg	ほうれん草 2株~3株 690mg	にんじん 1/2本 300mg	さつまいも 中1本 380mg
						里芋 中2個 640mg

◎高血圧を抑えるカリウムたっぷりメニューの紹介

カリウムは調理過程で失われやすいため、生野菜サラダやフルーツサラダ、ジュース等生で摂ったり、電子レンジで加熱した芋料理やスープ、おやつでの果物はカリウムを摂取するのに最適です。



バナナチーズシナモンパン(1人分)

食パンにバター5gをぬり、バナナ1/2本のうす切りとスライスチーズ1枚(17g)をちぎってのせて、シナモンシュガー少々を振り、オーブントースターで、約1分焼く。オレンジ1/4個を添える。

1人分のエネルギー317kcal
カリウム315mg 食塩相当量1.3g



バナナケーキ(6コ分)

マーガリン 100gと、砂糖40g、卵1個、熟れたバナナ2本とホットケーキミックス150g、オートミール大さじ3を混ぜて、180度のオーブンで20分焼く。



1分のエネルギー298kcal
カリウム232mg
食塩相当量1.6g

旬のフルーツジュース

バナナ 1/2本をフォークでつぶし、梨1/6個をすりおろし、野菜ジュース100mlとヨーグルト50mlを混ぜ合わせる。



1人分のエネルギー128kcal
カリウム581mg 食塩相当量0.2g

バナナと煮豆のサラダ(2人分)

バナナ1/2本と煮豆大さじ2とキュウリ1/3本、りんご1/6個を薄切り、マヨネーズ大さじ1と塩少々で混ぜる。

1人分のエネルギー144kcal
カリウム190mg 食塩相当量1g



芋とかぼちゃのゴマ煮(2人分)

さつまいも 1/3本とかぼちゃ80gを一口大に切り、だし汁100mlとつゆの素大さじ1、すりごま大さじ1を加え、電子レンジで2分30秒加熱する。



1人分のエネルギー90kcal
カリウム307mg 食塩相当量1.3g

カリウムは、高血圧予防に欠かせない栄養素です。

腎臓病を治療している方は、カリウム制限があるので、注意が必要です。





知って得する 野菜クイズ



正しいものに○、間違っているものに×をつけてください。

○/×

1

高血圧対策には、体中のナトリウムを排せつしてくれる、野菜や果物（1日200g）に多く含まれるカリウムをしっかりと摂る。

☐

2

緑黄色野菜は色が濃いので栄養がたくさん含まれる。淡色野菜よりも緑黄色野菜を、沢山摂る方が体によい。

☐

3

野菜の食物繊維は、栄養価が低く体に吸収されないので、生活習慣病の予防にはならない。

☐

4

野菜の栄養を逃がさないために、具沢山のスープやシチュー等の料理を汁ごと食べることで、野菜の栄養をしっかりと摂ることができる。

☐

答えと解説は下記をご覧ください。

解説



1

野菜や果物に含まれるカリウムを摂ると、体内のナトリウムを排せつし、普段からうす味にも気をつけることで、高血圧を予防します。

2

生活習慣病予防のために、野菜は1日350g以上摂ることが勧められている。緑黄色野菜と淡色野菜は栄養成分が違うので、緑黄色野菜は1日120g以上、淡色野菜は230g以上組み合わせて食べましょう。

3

野菜やきのこ、こんにゃく、海藻、果物（1日200g）に含まれる食物繊維は、糖質や脂質の吸収を抑える働きがあります。LDL（悪玉）コレステロール値や血糖値が高い方は、積極的に摂ると効果的です。

4

野菜の栄養成分は調理により減少します。特にビタミンCは熱に弱く水に溶けやすいので、汁物など煮汁ごと食べる料理がおすすめです。水を使わず電子レンジでの加熱が、栄養素の損失を防ぐことができます。

2023年10月

めぐる食育通信 No.36

答え：①○ ②× ③× ④○