

# 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日あたりの目安量・・・男性2,500mg・女性2,000mg

日本人の食事摂取基準  
(2025年版)より

### ◎カリウムを含む食品(100gあたり)・・・

[日本食品標準成分表 2020年版(八訂)より]

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。

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



#### バナチーずシナモンパン(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mix150g、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。

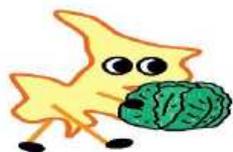
1人分のエネルギー90kcal  
カリウム 307mg 食塩相当量 1.3g



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。

- |  | O/X                      |
|--|--------------------------|
| <b>1</b> 高血圧対策には、体の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摂る。   | <input type="checkbox"/> |
| <b>2</b> 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。             | <input type="checkbox"/> |
| <b>3</b> 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。                     | <input type="checkbox"/> |
| <b>4</b> 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摂ることができる。 | <input type="checkbox"/> |

答えと解説は裏面をご覧ください。

## 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ススメです。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

めぐろスポーツまつり

答え：①○ ②× ③× ④○