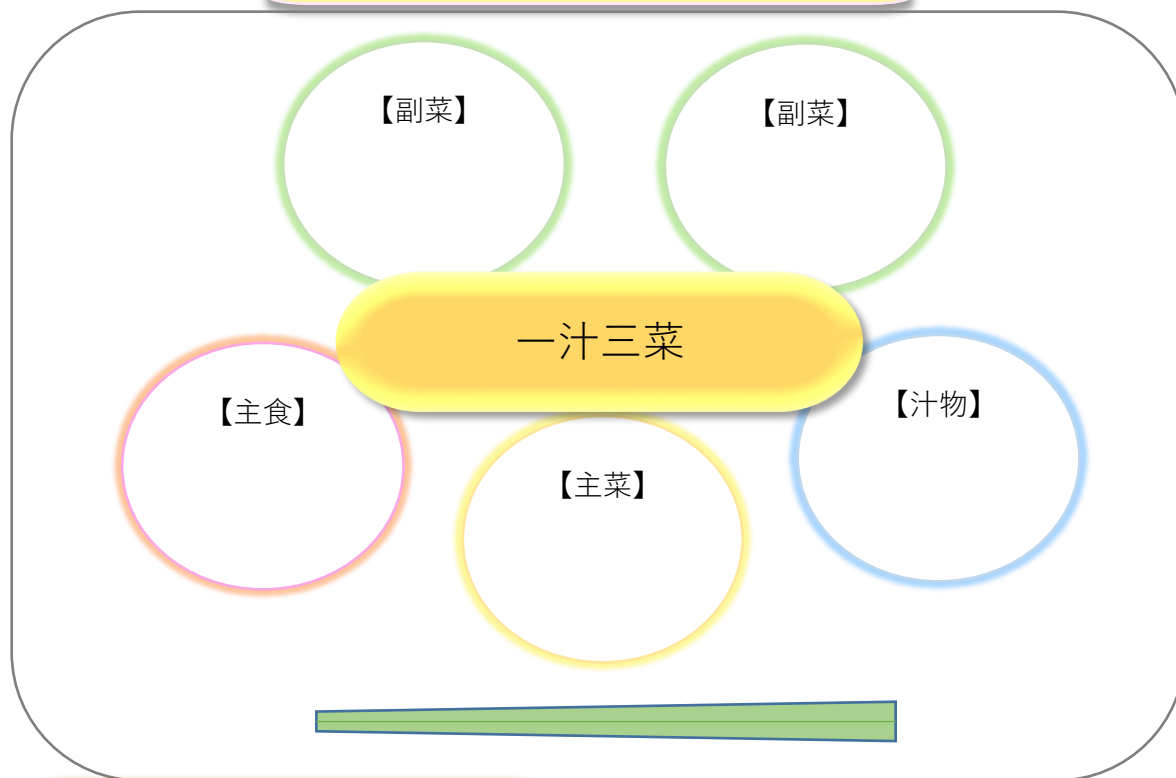


食塩摂取量は
1食2.5gが理想です！



～食塩排出の味方『カリウム』のお話～

血管内の細胞はポンプによってナトリウムとカリウムが一定に保たれています。しかし、食塩を摂りすぎるとポンプの働きが悪くなり、ナトリウムとカリウムのバランスが崩れて細胞膜にナトリウムが溜まり、一緒に水も取り込まれます。細胞の一つひとつがはがれ、血管の壁を厚くします。その結果、血管の内側が狭くなり、血圧が上昇するということです。

そこで、血圧を下げる魔法の食材『カリウム』を摂取しましょう。カリウムと水分を同時にとると、血圧を上げる原因となるナトリウムを体外に排出できます。カリウムは野菜・果物に多く含まれています。

～カリウムが多く含まれる食材～

- ・ほうれん草 (1束200g) **1,380mg**
- ・アボカド (100g) **720mg**
- ・にら (1束100g) **510mg**
- ・枝豆 (100g) **490mg**
- ・サラダ菜 (100g) **410mg**
- ・じゃがいも (中1個100g) **410mg**
- ・りんご (1個300g) **360mg**
- ・納豆 (1パック50g) **330mg**
- ・トマト (1個150g) **315mg**
- ・にんじん (中1本100g) **240mg**

カリウムの多く含まれている食材を有効活用し血圧を上昇させない工夫をしましょう！
※ただし、慢性腎臓病の方はカリウムの多量摂取による高カリウム血症に注意が必要です。