

栄養部ニュース 3月号

発行:杏林大学医学部付属病院栄養部 発行日 2022年3月1日 No.22-03

・知っておきたい！カリウムってなんだろう？

カリウムとは人間の体に欠かすことの出来ないミネラルの一種です。

カリウムの主な働き

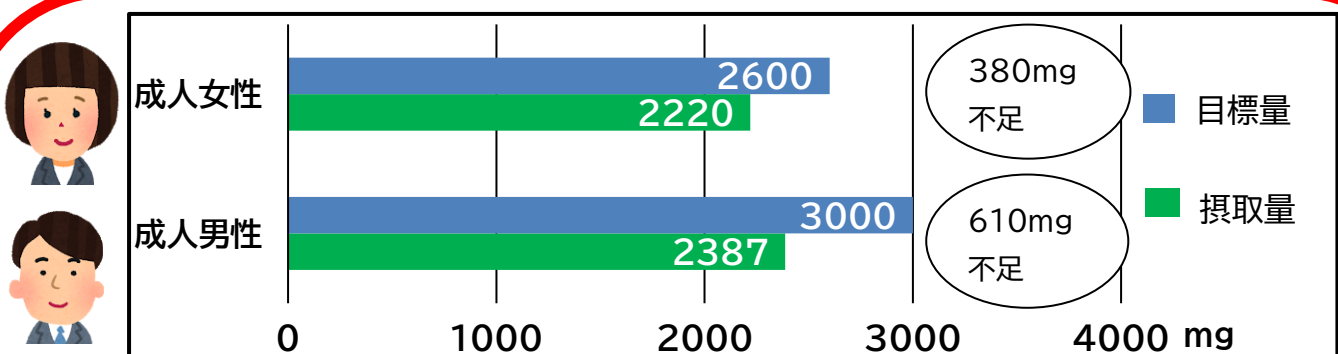
- 1.余分なナトリウム(塩分)を体外に排出し血圧を下げる。
- 2.心臓の機能や筋肉の機能を補助している。



カリウムには血圧を正常に保つ効果があり、適切に摂取する事は生活習慣病の一つでもある**高血圧を予防**することにも繋がります。

・どのくらいとればいいのか？

日本人の食事摂取基準では高血圧を中心とした生活習慣病の発症予防の観点から目標量を設定しています。目標量は**女性 2600mg**、**男性は 3000mg**とされており、一般的にみて女性は380mg、男性は610mg不足していると考えられています。



カリウムは**野菜類・果物類・海藻類・豆**など植物性の食品や乳製品に多く含まれています。水に溶ける性質があるため、水にさらしたり、茹でたりすると摂取できる量が減ってしまいます。

1日の野菜摂取目標量



1日5皿分

不足分を補うための食品例

不足している人は意識して摂りましょう

1個 200g
420mg



1本 100g
200mg



1本 100g
360mg



腎機能が低下している方や心疾患の方は「**高カリウム血症**」になる場合があります。高カリウム血症は不整脈などの危険に繋がりますので過剰摂取には注意が必要です。疾患のある方・食事療法中の方は医師や栄養士にご相談ください。

