



今月の担当は
管理栄養士
大山です。

晴れ渡った空に新緑の青葉がとても気持ちの良い季節。初夏を思わせる日も多くなりました。

今回は5月17日が『高血圧の日』、毎月17日が『減塩の日』ということで、高血圧予防の食事”減塩とカリウム”について説明します。

1日にとっている食塩の量と目標は



1日に平均10.0g(男性11.0g、女性9.2g)の食塩をとっています(平成27年国民健康・栄養調査)。
食塩のとり過ぎは高血圧のリスクが増え、心筋梗塞や脳卒中になりやすくとされています。

1日の食塩摂取量の目標値は、**男性8g未満**、**女性7g未満**(日本人の食事摂取基準)、高血圧の方の食塩摂取量の目標は**1日6g未満**となっています(日本高血圧学会)。

食塩を多く含む食品



<麺類>

きつねうどん(1人前:塩分5.3g)
カップめん(1個100g:塩分5.5g)

<丼物やお寿司>

天丼(1人前:塩分4.1g)
にぎり寿司(1人前:塩分5.0g) ※醤油込み

<汁物、漬物類>

味噌汁(1杯:塩分1.5g)
たくあん(2切20g:塩分1.5g)
梅干し(1個10g:2.0g)

日本高血圧学会

カリウムとは?

カリウムとは**体の余分なナトリウムを排泄して血圧を下げる効果を持つ**ミネラルであり、野菜や果物に多く含まれています。水に溶けやすい性質があり、茹で野菜ばかりではなく、サラダなど生で食べる野菜やスープ煮など溶けだしたカリウムをスープとして取り入れるのもポイントです。

カリウムを多く含む食品



<野菜>



<果物>



<豆類>



<芋類>

※腎臓が悪い方でカリウムを制限する必要のある方は注意してください。

※糖分の多い果物の過剰な摂取は、肥満の方、糖尿病などエネルギー制限が必要な方は1日の目安量を守るようにしてください。