

# カリウムで高血圧予防!

佐野 喜子 (管理栄養士)

カリウムにはナトリウムの<sup>はいせつ</sup>排泄を促す働きがあるので、塩分(塩化ナトリウム)の過剰摂取による高血圧を予防する効果があります。野菜や果物、海藻などに含まれますが調理損失が大きい(煮物では約30%の損失)ので、いろいろな食品から摂取することが必要です。

## カリウムをとりやすい1品 オススメランキング!

**飲み物 果物**  
飲み物や果物なら手軽でカンタン

飲み物や果物なら、料理の手間なく手軽にカリウムをとることができます。野菜不足の人は毎日定期的にとるようにしましょう。

飲み物では豆乳、濃縮還元のパイナップルやオレンジのジュースなどもお勧めです。

トマトジュースは製品によっては塩分が含まれているものもあるため、パッケージの栄養成分のチェックをお忘れなく!

**大豆製品**  
大豆製品は万能選手

大豆製品のカリウム含有量はそれほど多くありませんが、豆腐や納豆、がんもどき、きなこなど、いろいろな顔をもっています。朝食・昼食・夕食・おつまみと、あらゆる食事シーンで大活躍。ほかの食材と組み合わせ、こまめに食事に取り入れましょう。

**1位**  
飲み物  
トマトジュースコップ1杯  
520 mg

**2位**  
野菜  
黒いもの煮ころがし  
480 mg

**3位**  
野菜  
小松菜の煮浸し  
455 mg

**4位**  
果物  
バナナ1本  
430 mg

**5位**  
魚  
焼き鮭1切れ  
350 mg

**6位**  
果物  
メロン1切れ  
340 mg

**7位**  
飲み物  
牛乳コップ1杯  
310 mg

**8位**  
魚  
まぐろの赤身さしみ  
305 mg

**9位**  
大豆製品  
納豆1パック  
265 mg

**10位**  
大豆製品  
枝豆20さや  
175 mg

**野菜**  
煮汁にもカリウムがいっぱい!

野菜やいも類には、カリウムが豊富に含まれていますが、煮たり水にさらすと溶け出しやすいのが難点。野菜を大きくカットし、ゆですぎ、さらしすぎを避けるのが上手にとるポイント。野菜スープや煮汁ごと飲める汁物(うす味)にするのもよいですね。

**魚**  
魚の日は何曜日?

魚は青背、白身に関係なくカリウムが多く含まれています。それは干物や乾物でも同じ。毎週魚の曜日を複数決めて、その日は魚中心の食事にしてはいいが、ただし、干物に含まれる塩分など塩分摂取量に注意しましょう。

ちなみにまぐろの場合は、トロより赤身のほうにカリウムが多く含まれています。