

# 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て、こまめに食事に取り入れましょう。

**1位**  
  
 トマトジュース1杯  
**520 mg**

**2位**  
  
 野菜の煮もの煮こぼし  
**480 mg**

**3位**  
  
 小松菜の煮浸し  
**455 mg**

**4位**  
  
 バナナ1本  
**430 mg**

**5位**  
  
 焼き鮭1切れ  
**350 mg**

**6位**  
  
 メロン1切れ  
**340 mg**

**7位**  
  
 牛乳1杯  
**310 mg**

**8位**  
  
 まぐろの赤身  
**305 mg**

**9位**  
  
 納豆1パック  
**265 mg**

**10位**  
  
 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。