

高血圧の予防になる食べ物とは？

切り干し
大根(乾)

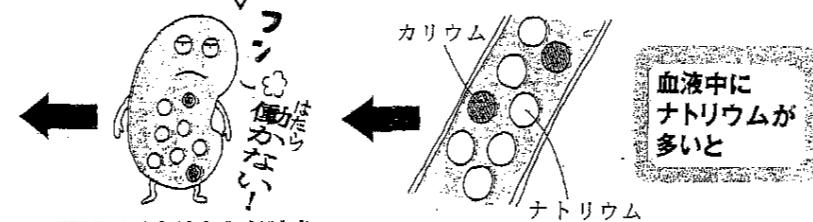


H.21年5月、願成寺

図-1 カリウムの摂取が高血圧の予防になるわけ

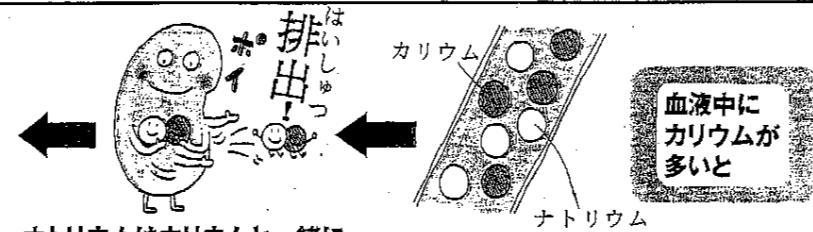
血液中に
ナトリウムが増え、
高血圧に

(じんぞう)腎臓はナトリウムだけを
体外へ排出することはできない。



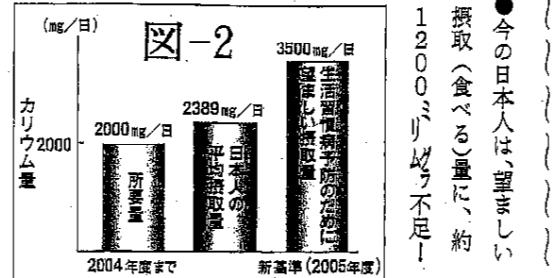
ナトリウムを
体外へ排出
血圧を正常に

(じんぞう)腎臓から排出される。



〔熱量(カロリー)の低い野菜や豆類で、1日1200ミリグラムのカリウムを食べて
余分な塩分(ナトリウム)を追い出す〕

カリウム摂取量が足りない！



- カリウム(K)400ミリグラムを食べるには
- 1 ホウレン草(生・2株→ゆで・3株)、2トマト(中2個)
- 3. ブロッコリー(小・1個→ゆで・2個)、4. 納豆(1箱)
- 5. 大根(中・4分の1本=生→ゆで)
- 6. サツマイモ(中・半本: 糖分=60グラム)
- 7. バナナ(1本: 糖分=30グラム)
- 8. 鯖(いわし・中・2匹: 脂質=14グラム)
- 9. 牛肉(120グラム: 脂質=12~75グラム)
- 10. 鶏肉(もも)肉(250グラム: 脂質=35グラム)

◎今の日本人の食事は、無機質のカリウムが不足しています。大昔の人間の食事は、野菜や果物などの植物に多く含まれるカリウムが多く、ナトリウム(食塩)が少なかったのです。縄文時代(約1万年～3千年前)は木の実や野草を味付けせずに食べてていたので、人体はそんな食生活に適応するように進化し、腎臓は余分なカリウムだけを尿中に排泄する働きを持つようになりました。が、現代人の食事では、カリウムよりもナトリウム(塩分)の方が多く、腎臓にはナトリウムだけを排出する働きはありません。つまり、腎臓はカリウムと一緒に排出しないと排泄できません。つまり、過剰なナトリウムを尿中に排出して減らすためには、十分量のカリウムを食べる必要があります(左図-1)。

ナトリウムはカリウムと一緒に腎臓から排出される。

〔熱量(カロリー)の低い野菜や豆類で、1日1200ミリグラムのカリウムを食べて余分な塩分(ナトリウム)を追い出す〕

カリウム摂取量が足りない！

● 体内でカリウムが不足し・ナトリウム過多になると血管が縮み・高血圧を引き起こす。脳卒中・心筋梗塞にもつながることが最近、分かったとあります。そこで厚生労働省では、毎年発表の『日本人の食事摂取基準』内で『生活習慣病(成人病)の予防』のために、カリウムを積極的に食べるべきだと記載しました。それまで、1日あたり2千ミリグラムだった所要量(基準量)は、ナトリウムと一緒に体外へ排出される」とも前提に、「1日あたり・3千5千ミリグラムで食べると、それが望ましいとする新基準量が設定されたのです(左図-2)。

◎日本人の1日あたりの平均摂取量は、約2000ミリグラムなので、1日・約1000ミリグラムだけ多く食べる必要があります。カリウムを多く含むバナナ1本に400ミリグラム含まれるので、約3本を食べれば足ります。が、バナナを毎日・食べると糖分が多く・栄養も偏りがちになるため、種々の食品からカリウムをとることが大切です。

● カリウムは肉類に多く含まれるが、熱量の低い野菜や豆類なら、一度に多く食べられます(左図-2)。なお、カリウムは水に溶けやすいので、野菜を茹でないほうがお勧めです。野菜などを入れた汁物にした時は、カリウムが汁に溶け出るので、汁を全て飲むようにしたいのです。ただし、カリウムを多く食べたからと、ナトリウム(塩分)も多く食べると、ナトリウムを排出する腎臓に負担がかかるため、要注意です。

● 体内でカリウムが不足し・ナトリウム過多になると血管が縮み・高血圧を引き起こす。脳卒中・心筋梗塞にもつながることが最近、分かってきました。そこで厚生労働省では、毎年発表の『日本人の食事摂取基準』内で『生活習慣病(成人病)の予防』のために、カリウムを積極的に食べるべきだと記載しました。それまで、1日あたり2千ミリグラムだった所要量(基準量)は、ナトリウムと一緒に体外へ排出される」とも前提に、「1日あたり・3千5千ミリグラムで食べると、それが望ましいとする新基準量が設定されたのです(左図-2)。

◎日本人の1日あたりの平均摂取量は、約2000ミリグラムなので、1日・約1000ミリグラムだけ多く食べる必要があります。カリウムを多く含むバナナ1本に400ミリグラム含まれるので、約3本を食べれば足ります。が、バナナを毎日・食べると糖分多く・栄養も偏りがちになるため、種々の食品からカリウムをとることが大切です。

● カリウムは肉類に多く含まれるが、熱量の低い野菜や豆類なら、一度に多く食べられます(左図-2)。なお、カリウムは水に溶けやすいので、野菜を茹でないほうがお勧めです。野菜などを入れた汁物にした時は、カリウムが汁に溶け出るので、汁を全て飲むようにしたいのです。ただし、カリウムを多く食べたからと、ナトリウム(塩分)も多く食べると、ナトリウムを排出する腎臓に負担がかかるため、要注意です。